

Módulo 9

Cómo hablar con las madres acerca de la lactancia... durante los meses 1 a 6

Visión general

Este noveno módulo trata sobre los temas que las madres consejeras tendrán que responder con más frecuencia cuando trabajan con las madres durante los primeros seis meses de lactancia. Estos temas incluyen:

- Crecimiento normal del bebé en lactancia.
- Estrategias para una madre que vuelve al trabajo o a los estudios.
- Cuándo introducir los alimentos sólidos.
- Cómo mantener una buena producción de leche.

La capacitación también tratará muchos de los puntos básicos que el programa WIC enseña como parte de su educación sobre nutrición. Este análisis hará que las madres consejeras tomen conciencia de la información que WIC les brindará a las madres. Este proceso también garantizará que las madres en lactancia reciban el mismo mensaje consistente tanto de las madres consejeras como del personal de la clínica de WIC.

Objetivos de aprendizaje

Una vez completado este módulo, las madres consejeras podrán:

- Describir el crecimiento típico de los bebés durante los primeros seis meses.
- Enumerar tres causas de la baja producción de leche y tres técnicas de manejo para resolver esta dificultad.
- Enumerar dos maneras de saber que el bebé está listo para comenzar con los alimentos sólidos.

Duración: 1 hora

Información básica

Los primeros seis meses de la vida de un bebé son de mucha emoción para los padres. Ellos experimentan un sinnúmero de cambios respecto de sus bebés y familias durante las primeras etapas de rápido crecimiento y desarrollo del bebé. Incluso una vez que la lactancia esté bien establecida, una madre seguirá teniendo preguntas sobre qué esperar más adelante con respecto a la lactancia y cómo su bebé debería desarrollarse físicamente y en cuanto al desarrollo.

Las madres consejeras desempeñan un papel único al asistir a las familias en lactancia con sus preguntas y preocupaciones. Al brindar esta información básica y actuar como un recurso de referencia para hacer preguntas, la madre consejera preparará a la madre para los desafíos que vendrán, como por ejemplo la vuelta al trabajo o a los estudios. La consejera también ayudará a que la madre identifique todas las opciones con las que cuenta para que la lactancia siga siendo exitosa.

Lista de verificación

- Equipo audiovisual
 - PowerPoint o retroproyector
 - Televisor / videgrabadora (si se utilizan videos opcionales)

- Herramientas de enseñanza
 - Rotafolios y marcadores
 - Bomba eléctrica para sacar leche y kit
 - Afiche de derivaciones
 - Fichas

- Folletos
 - Folleto N° 9A: Lista de las diez principales
 - Folleto N° 9B: Cómo saber si el bebé está preparado para los alimentos sólidos
 - Folleto N° 9C: Escenario de asesoramiento de práctica
 - Folleto N° 9D: Cómo iniciar la conversación con las madres durante los meses 1 a 6

- Recursos opcionales
 - *Breastfeeding at 4 Months*, producido por Fuerza Laboral en Lactancia de Iowa. Disponible en:
www.nal.usda.gov/wicworks/Sharing_Center/4_months.pdf
 - Video: *Breastfeeding: Techniques That Work: Successful Working Mothers*, disponible a través de Geddes Productions en: www.geddesproduction.com

Oportunidades de aprendizaje adicionales

- Brindar oportunidades a las madres consejeras para que observen al experto en lactancia designado por WIC mientras aconseja a una madre que vuelve al trabajo o a los estudios. Use como guía el folleto “Observación de expertos en lactancia: Registro de la madre consejera”, disponible en el módulo Educación continua de las madres consejeras.
- Leer “Common Questions”, “Breastfeeding and the Working Mother” y “Eating for Two” en *Lactancia: Una guía para los padres*, de Amy Spangler.
- Leer la Parte 3 “Going Back to Work” y la Parte 4 “Life as a Family” en *Womanly Art of Breastfeeding*, de La Liga de la Leche.
- Haga que las madres consejeras miren *Breastfeeding: Techniques That Work Volume 5: Successful Working Mothers* (de Kittie Frantz, disponible a través de Geddes Productions en www.geddesproduction.com).

Módulo 9 - Notas para el instructor

Diapositiva N° 1

Módulo 9: Cómo hablar con las madres acerca de la lactancia...durante los meses 1 a 6

Este módulo se centra en los problemas que tienen las madres una vez que la lactancia está bien establecida. Se tratarán las estrategias de apoyo prácticas para estos problemas.

Diapositiva N° 2

Objetivos de aprendizaje

Una vez completado este módulo, las madres consejeras podrán:

- Describir el crecimiento típico de los bebés durante los primeros seis meses.
- Enumerar tres causas de la baja producción de leche y tres técnicas de manejo para resolver esta dificultad.
- Enumerar dos maneras de saber que el bebé está listo para comenzar con los alimentos sólidos.

[Actividad]

Lista de las diez principales

Objetivos de aprendizaje: ayudar a las madres consejeras a tratar las preguntas comunes que una madre podría tener durante los primeros seis meses de la vida de su bebé.

Duración: 10 minutos

Folleto: N° 9A: Lista de las diez principales

Instrucciones:

- *Para grupos de capacitación reducidos:* divida a los participantes en varios grupos reducidos o lleve a cabo como un debate general grupal.
- Usando el folleto, pida a los grupos que hagan una lista de cosas que les hayan dicho acerca de la lactancia durante los primeros seis meses.
- Pida a cada grupo reducido que elija a un miembro para que lea la lista (o para que lea los comentarios que todavía no se hayan mencionado) a toda la clase.
- Facilite un debate sobre los temas que surgieron.

[Puntos clave de conversación]

- Una vez que la madre establece la lactancia durante las críticas primeras semanas en el hogar, se podría sentir mucho más segura.
- Sin embargo, es probable que todavía tenga muchas preguntas y preocupaciones a medida que crece a su bebé. Éstas podrían incluir:
 - ¿Lo estoy haciendo bien?
 - ¿Estará recibiendo suficiente leche mi bebé?
 - ¿Ya está listo para los alimentos sólidos?
 - ¿Se supone que éste es el tamaño que debe tener?
- La capacitación de hoy tratará los temas relacionados con el crecimiento y el desarrollo.
- La capacitación también tratará el importante tema de cómo amamantar de manera exitosa aunque se vuelva al trabajo o a los estudios.

Diapositiva N° 3

¿Qué es el peso “típico”?

Las preguntas relacionadas con el aumento de peso apropiado siguen ubicándose entre los primeros lugares de las listas de preocupaciones de las madres en lactancia.

[Puntos clave de conversación]

- Después de que los bebés experimentan la típica pérdida de peso inicial y recuperan su peso de nacimiento, por lo general aumentan alrededor de 6 onzas por semana durante los primeros seis meses.
- La mayoría de los bebés duplican el peso de nacimiento entre los cuatro y los seis meses.
- Todos los bebés crecen de manera diferente, dependiendo de su estructura genética y de la de sus padres. Por ejemplo, dos padres de baja estatura y menudos es probable que no tengan un bebé alto y corpulento.
- Los cuadros de crecimiento ayudan a llevar un registro del crecimiento para asegurar que el bebé no se desvíe demasiado de su propia curva de crecimiento individual.
- Derive a un nutricionista de WIC si una madre está preocupada por el estado nutricional o el patrón de crecimiento de su bebé.

[Orientación para la enseñanza]

- Haga que los participantes escriban “Aumento lento de peso” en sus folletos de derivaciones.

Diapositiva N° 4

Ataques de apetito

Los días en los que los bebés toman el pecho con mayor frecuencia son normales durante las primeras semanas y los primeros meses de lactancia. Cuando las madres saben que esto puede suceder, es menos probable que tengan dudas acerca de su producción de leche

[Puntos clave de conversación]

- Cuando el bebé tiene alrededor de dos o tres semanas de vida, algunas madres notan que se alimentan con mayor frecuencia durante uno o dos días.
- Esto es lo que en general se conoce como ataque de apetito o de crecimiento.
- Durante este lapso, los bebés querrán comer con mucha más frecuencia y tal vez se vuelvan quisquillosos e inquietos.
- Las madres pueden interpretar esto como un signo de que no están produciendo suficiente leche, especialmente porque ha disminuido la sensación de tener los pechos llenos que tal vez notaban antes.
- Durante este período, las madres pueden recibir muchos consejos bien intencionado y escuchar comentarios tales como:
 - Su leche no es lo suficientemente rica.
 - Está listo para los alimentos sólidos.
 - Está dejando con hambre a su bebé.
- Muchas madres comienzan a suplementar con fórmula porque creen que sus bebés tienen hambre. Las madres pueden creer que no están produciendo suficiente leche.
- Lo que sucede en realidad es que el bebé le está indicando al cuerpo de la madre que produzca más leche para cubrir sus propias necesidades de crecimiento.
- Sugiera a la madre que mantengan al bebé en el pecho tanto como el bebé desee hacerlo.
- La producción de leche aumentará bastante rápido para alcanzar a cubrir las demandas del bebé. Las rutinas de alimentación recuperarán un sentido de confort tanto para la madre como para el bebé.

- Otros períodos en que pueden ocurrir los ataques de apetitos son:
 - Seis semanas.
 - Tres semanas.
 - Seis meses.
- Sin embargo, los bebés con frecuencia eligen sus propios momentos para experimentar un ataque de apetito.
- Derive a un experto en lactancia designado por WIC si una madre sigue preocupada acerca de un ataque de apetito que dura más de algunos pocos días.

[Orientación para la enseñanza]

- Haga que los participantes escriban “Ataques de apetito prolongados” en sus afiches de derivaciones y que peguen una etiqueta de derivación en los folletos adecuados.

Diapositiva N° 5

Cómo mantener una producción de leche saludable

Las preocupaciones de una madre acerca de la producción de leche pueden continuar durante las primeras semanas y los primeros meses de lactancia. Enseñar a las madres cómo saber si sus bebés están recibiendo suficiente cantidad de leche puede ser muy tranquilizador para ellas.

[Puntos clave de conversación]

- Tener suficiente leche para el bebé es una de las principales preocupaciones de una madre primeriza.
- Esta preocupación está dentro de las principales razones por las que las madres empiezan a suplementar o destetan a sus bebés.
- Las mujeres pueden seguir preocupadas por esto durante los primeros seis meses de lactancia.
- Dado que las madres desarrollan la base de la producción de leche durante las importantes primeras dos a seis semanas, una madre que empieza lento puede continuar con las preocupaciones sobre la producción de leche.
- Recuerde que la percepción de la madre de que la producción de leche es baja es tan importante como una real producción de leche baja.
- Las madres consejeras de WIC pueden ayudar a que las madres tengan confianza si las tranquilizan diciéndoles que la lactancia y el desarrollo del bebé van bien.

- Los signos que las madres pueden observar para saber si sus bebés están recibiendo suficiente leche incluyen:
 - Aumento de peso. Ésta es una de las maneras clave para saber si el bebé está bien. Nota: en cada control de peso, se debe pesar al bebé con la misma cantidad de ropa y preferentemente en la misma balanza, si es posible.
 - Pañales mojados. Seguir contando los pañales mojados ayuda a las madres a saber si sus bebés están hidratados. Nota: después de aproximadamente cuatro semanas de vida, los bebés no evacuarán tanto. Es normal que los bebés no hagan caca durante varios días.
 - Después de las primeras semanas, permita que el bebé determine la frecuencia de las tomas. Algunos bebés tendrán tomas muy seguidas (tomas muy pegadas unas con otras) durante ciertos momentos del día y pasarán períodos más largos durante la noche sin comer. Otros seguirán alimentándose de manera regular durante todo el día.
 - Si las madres deben separarse de sus bebés, tendrán que extraer leche a mano o con una bomba para sacar leche. Recuerde que la extracción de leche es la clave para mantener una buena producción de leche.

Diapositiva N° 6

Causas de la baja producción de leche

Se pueden señalar numerosas causas de la baja producción de leche. La consejera de WIC y las madres deben trabajar en conjunto para descubrir qué cambios hubo en la rutina de la madre o del bebé para así encontrar la raíz del problema.

Debate:

- ¿Cuáles son algunas de las razones que usted piensa que pueden contribuir a la baja producción de leche durante los primeros seis meses? [Escriba las respuestas en el rotafolios para platicar sobre ellas más adelante.]

Ejemplos de factores que contribuyen a la baja producción de leche:

- Reemplazar la lactancia con fórmula.
- Incorporar temprano los sólidos.

- Limitar el tiempo del bebé en el pecho.
- Retrasar las tomas.
- Enfermedad del bebé o de la madre.
- La madre regresa al trabajo o a los estudios y no extrae leche con la suficiente regularidad.
- Fumar durante la lactancia.
- Cirugía de mamas.
- Otro embarazo.
- Tomar pastillas anticonceptivas con estrógenos.

Diapositiva N° 7

Control de la natalidad

Las madres consejeras pueden asegurar a las madres en lactancia que hay muchas formas que se consideran seguras para el control de la natalidad mientras se amamanta.

[Puntos clave de conversación]

- Los métodos de barreras se consideran seguros para la lactancia.
- Los métodos de sólo progestina (disponibles en inyecciones, píldoras o implantes) pueden afectar la producción de leche si se administran antes de la sexta semana después del parto.
- Los métodos anticonceptivos con estrógeno pueden afectar la producción de leche.
- Las madres que tienen preguntas acerca del control de la natalidad deben ser derivadas al experto en lactancia designado por WIC.

Diapositiva N° 8

Qué hacer cuando hay una baja producción de leche

Una vez que la madre y la madre consejera descubren la razón de la baja producción de leche, la madre consejera puede ofrecer a la madre algunas estrategias simples para tratar el problema.

Debate:

- ¿Cuáles son algunas de las estrategias que podrían ayudar en cada una de las siguientes causas de baja producción de leche?

Algunos ejemplos de las estrategias incluyen:

- Verifique la posición del bebé y su acoplamiento al pezón.
- Aumente la frecuencia de las tomas o de las sesiones de extracción de leche.

- Asegúrese de que la madre no esté limitando el tiempo del bebé en el pecho.
- Comprima el pecho para ayudar a que el bebé tenga mayor acceso a la leche más rica en grasas.
- Aplique calor húmedo y masajee el pecho antes de amamantar o extraer leche.
- Utilice técnicas de relajación para ayudar a que la leche “baje” antes de extraerla.
- Pase mucho tiempo con el bebé. Por un fin de semana, evite o delegue los quehaceres domésticos y concéntrese en descansar y amamantar.
- Algunos medicamentos recetados y remedios a base de hierbas pueden ayudar a mejorar la producción de leche. Pídale a las madres que platiquen sobre este tema con el experto en lactancia designado por WIC o con el proveedor para el cuidado de la salud.
- Derive al experto en lactancia designado por WIC si la madre aún sigue preocupada por la producción de leche después de haber probado algunas de las estrategias mencionadas arriba.

[Orientación para la enseñanza]

- Haga que los participantes escriban “Baja producción de leche” en sus afiches de derivaciones.

Diapositiva N° 9

La lactancia y la vuelta al trabajo o al estudio: ¿Vale la pena el esfuerzo?

Muchas madres de WIC vuelven al trabajo o a los estudios, ya sea a jornada completa o parcial, antes de que sus bebés tengan seis meses. Esta transición será menos estresante si cuentan con el apoyo de una madre consejera que las ayude a desarrollar un plan.

[Puntos clave de conversación]

- La vuelta al trabajo o a los estudios es una demanda sin igual para las madres primerizas que están amamantando.
- Muchas de las madres que saben que van a volver al trabajo o a los estudios están preocupadas acerca de cómo harán para incorporar la lactancia en sus nuevas vidas.
- Muchas madres deciden disminuir la lactancia o directamente destetar.
- Muchas madres no se dan cuenta de que pueden seguir amamantando después de volver al trabajo o a los estudios.

- Las madres consejeras pueden ayudar a que las madres desarrollen planes antes de volver al trabajo o a los estudios, que les permitan seguir amamantando.
- Apoye los deseos de las madres de tomar sus propias decisiones respecto de cuánto tiempo podrán seguir amamantando.
- Si la madre puede tomarse hasta seis semanas de licencia por maternidad, sugiérale que utilice una bomba eléctrica doble unas semanas antes de volver al trabajo para que pueda practicar cómo recolectar leche y guardarla en el congelador.
- Como en el caso de la lactancia, la extracción de leche se hace más fácil con la práctica.
- Derive a un experto en lactancia designado por WIC si una madre volverá al trabajo o a los estudios y necesita información sobre dónde obtener una bomba para sacar leche adecuada para su situación, y sobre cómo extraer y almacenar la leche.

[Orientación para la enseñanza]

- Haga que los participantes escriban “Necesita una bomba para volver al trabajo o a los estudios” en sus afiches de derivaciones.
- Platique con las madres consejeras sobre la disponibilidad de bombas para sacar leche de la agencia de WIC para aquellas madres que vuelven al trabajo o a los estudios.
- En el Módulo N° 1: Cómo hablar con las madres acerca de la lactancia...cuando las madres y los bebés están separados” encontrará más información y estrategias para volver al trabajo o a los estudios.

[Recursos opcionales]

- Muestre el video *Breastfeeding Techniques that Work: Successful Working Mothers*, de Kittie Frantz.

Diapositiva N° 10

¿Qué hay de los alimentos sólidos?

Las madres con frecuencia reciben consejos encontrados acerca de cuándo comenzar con los alimentos sólidos. Es bueno que las madres consejeras de WIC den a las madres la misma información que brindan otros profesionales de WIC.

[Puntos clave de conversación]

- La mayoría de los consejos que reciben las madres acerca de cuándo introducir los alimentos sólidos se basan en la experiencia personal de otra persona y no en evidencia científica.
- La Academia Norteamericana de Pediatría recomienda que los bebés sean sólo amamantados (que sólo reciban leche materna) durante “alrededor de los primeros seis meses de vida”, y que a partir de entonces se agreguen a su dieta alimentos complementarios.
- Los bebés crecen a ritmos diferentes.
- Los bebés no están preparados para ingerir alimentos sólidos hasta que tienen entre cuatro y seis meses de edad.
 - El sistema digestivo del bebé no ha madurado.
 - Alimentar temprano con sólidos puede producir alergias y que el bebé se atore.
 - Comenzar demasiado temprano con los alimentos sólidos significa reemplazar un alimento superior (leche materna) con uno inferior.
 - Introducir otros alimentos también expone al bebé a enfermedades que se transmiten por alimentos.
 - Muchas madres (y abuelas) creen que los bebés que comienzan desde temprano con los alimentos sólidos están “más avanzados” que aquellos que no lo hacen, o que los alimentos sólidos ayudarán a que los bebés duerman mejor.
 - Los estudios muestran que estas creencias populares son mitos. Son falsas.

Debate:

- ¿Cuáles son algunas de las señales que le podrían permitir a la madre saber que su bebé está listo para los alimentos sólidos?
 - El bebé puede sostener su cuello y sentarse sin ayuda.
 - El bebé muestra interés abriendo su boca y reclinándose hacia adelante.
 - El bebé perdió el “reflejo de sacar la lengua” y ya no empuja la comida fuera de su boca.
 - El bebé está empezando a tomar objetos con el pulgar y el dedo índice.

- El bebé parece tener muchas ganas de agarrar la comida y participar de la experiencia de alimentación.
- Derive a un nutricionista de WIC si la madre decide introducir los alimentos sólidos antes de los cuatro meses de edad del bebé.

[Orientación para la enseñanza]

- Haga que los participantes escriban “Introducción temprana de los alimentos sólidos” en sus afiches de derivaciones.
- Aliente a las madres consejeras a que traigan a sus bebés a las reuniones de grupos de apoyo para mostrar a las madres lo bien que pueden crecer los bebés que sólo son alimentados con leche materna.

Diapositiva N° 11

Amamantaré hasta que mi hijo tenga dientes

La mayoría de las madres empieza a preocuparse acerca de cómo amamantar a los bebés que tienen dientes mucho antes de que a sus bebés les salga un diente. Las madres asumirán que una vez que sus bebés tengan dientes, tendrán que destetar. Un poco de orientación antes de que esto suceda por parte de una madre consejera mostrará a la madre que el hecho de que su bebé tenga dientes no tiene por qué significar que la lactancia terminará.

[Puntos clave de conversación]

- Los bebés pueden seguir siendo amamantados aunque tengan dientes sin que esto ocasione dolor a las madres.
- Cuando el bebé es amamantado, su lengua pasa por encima de los dientes y encías inferiores.
- Cuando los bebés están bien prendidos, el tejido del pezón queda bien atrás de la boca del bebé, protegido de los dientes.
- Si los bebés comienzan a “morder” el pecho de la madre, en general sucede casi al final de la toma cuando ya están satisfechos y juguetones.
- La madre puede simplemente sacar al bebé del pecho y decir “No” con firmeza. Además puede rehusarse a darle el pecho por varios minutos. La mayoría de los bebés aprenden rápido que no está bien morder.
- Si el bebé aún parece tener hambre, ella puede ofrecer el pecho nuevamente.

- Si el bebé sigue mordiendo, la madre puede suspender la toma para así demostrarle que no se tolerarán las mordidas.

Diapositiva N° 12

Volver a la “normalidad”

Las madres con frecuencia están ansiosas por volver a su vida normal y pueden ver la lactancia como una limitación a su independencia.

[Actividad]

La lactancia en la vida cotidiana

Objetivo de aprendizaje: ayudar a las madres consejeras a tratar las inquietudes comunes de las madres a medida que empiezan a buscar modos de combinar la lactancia con otras actividades de sus vidas.

Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- Divida a las madres consejeras en grupos reducidos.
- Entregue a cada grupo una ficha con un comentario que una madre pudiera realizar acerca de volver a su vida normal.
- Pida a cada grupo que platique sobre por qué la madre podría estar preocupada por esto, y que piensen algunas sugerencias que puedan brindar a la madre.
- Cuando los grupos hayan finalizado, pida a un miembro de cada uno que comparta sus ideas con el resto de los grupos.
- *Para grupos de capacitación reducidos:* esta actividad se puede hacer como debate grupal, o permita que las madres consejeras trabajen con una compañera.
- *Para grupos de capacitación numerosos:* trabaje en grupos de seis a ocho miembros o permita que dos grupos trabajen con la misma tarjeta.

Tarjetas:

- “Quiero volver a hacer ejercicio. Necesito perder los kilos que aumenté”.
 - Las madres pueden empezar a hacer ejercicios tranquilos aproximadamente en la segunda o cuarta semana después del nacimiento. Sin embargo, deben hablar con sus médicos para que éstos le den el visto bueno antes de empezar.

- Recuérdelos a las madres que la lactancia quema 500 calorías por día y las ayuda a perder más rápido el peso que aumentaron por el embarazo.
- Diga a las madres que sean concientes de que los ejercicios extenuantes pueden aumentar el nivel de ácido láctico en la leche materna, lo cual le da un sabor agrio. Si esto sucede, las madres pueden esperar para amamantar una hora o más después de hacer ejercicio.
- “Mi esposo está preocupado por volver a tener relaciones sexuales si estoy amamantando, pero yo simplemente no estoy interesada en el sexo”.
 - Muchas madres descubren que el deseo sexual es bajo por un tiempo después que nace el bebé, o sienten que tocar y sostener al bebé en brazos les da suficiente satisfacción. Otras descubren que tienen un mayor deseo sexual.
 - Las madres pueden platicar sobre sus sentimientos con sus parejas.
 - Amamantar antes de hacer el amor puede ayudar a crear un ambiente tranquilo: la mamá sentirá los pechos más aliviados y el bebé estará con sueño y satisfecho.
- “¿Cuándo puedo empezar a comer mis comidas favoritas?”
 - WIC alienta a las madres a tener una dieta bien balanceada para que se mantengan saludables.
 - Se puede ingerir la mayoría de las comidas mientras se amamanta.
 - Si una madre está preocupada porque ciertos alimentos tal vez estén haciéndole mal al bebé, como por ejemplo los productos lácteos o los huevos, ella puede hablar con el nutricionista de WIC sobre dejar de comer ese alimento por un tiempo para ver si el bebé deja de estar tan quisquilloso.
 - Está bien tomar cantidades moderadas de bebidas con cafeína (de dos a tres por día). Sin embargo, más cantidad podría causar que el bebé esté muy quisquilloso.
- “Quiero organizar una salida de fin de semana sorpresa para mi pareja...sin el bebé”.

- Es posible realizar salidas cortas sin el bebé si la madre tiene una bomba para sacar leche.
- Si la madre no extrae leche cuando está lejos del bebé, puede sentir que la llenura o hinchazón dolorosa de los pechos incomodan sus planes de salida.
- Tal vez sea mejor esperar hasta que el bebé tenga unos meses antes de planear largas salidas sin él. Para entonces, su producción de leche estará bien establecida y ella ya tendrá experiencia en la extracción de leche.
- Quizá también sea prudente planear una salida más corta, especialmente la primera vez.

Diapositiva N° 13

Cómo practicar las habilidades de asesoramiento de 3 pasos

[Actividad]

Objetivos de aprendizaje: ayudar a las madres consejeras a practicar las habilidades de asesoramiento de 3 pasos al asesorar a las madres que tienen bebés de entre uno y seis meses de edad.

Duración: 10 minutos

Folleto: N° 9C: Escenario de asesoramiento de práctica

Instrucciones:

- Divida a las madres consejeras en parejas.
- Utilizando los folletos, pida a los participantes que trabajen en conjunto para pensar preguntas abiertas, comentarios de afirmación y uno o dos puntos en los que haya que educar a esta madre.
- Pida que escriban los tres pasos que crearon.
- Pida a los participantes que compartan las respuestas que han desarrollado.
- Cuando las madres consejeras hayan terminado la actividad, documéntelo en las tarjetas de verificación habilidades de la madre consejera en la sección “Escenario de asesoramiento de práctica” del Módulo 9.

Debate:

- Ahora que ya ha tenido varias oportunidades de practicar las habilidades de 3 pasos, ¿qué se está volviendo más fácil?
- ¿Hay algo que aún sea difícil para usted?

[Puntos clave de conversación]

- Los principios de asesoramiento de 3 pasos resultan cada vez más fáciles con la práctica.
- A algunas madres consejeras les resulta útil tener en sus cuadernos pequeñas tarjetas donde figuren los tres pasos como recordatorio al cual recurrir al hacer llamados telefónicos a las madres.
- Es importante no saltar pasos ni formular muchas preguntas cerradas. Está bien hacer algunas preguntas cerradas, pero cuando se formulan demasiadas, las madres empiezan a sentir que están siendo interrogadas.
- Aprender los 3 pasos puede parecer poco práctico al principio ya que tenemos que detenernos y pensar qué preguntas vamos a hacer o qué vamos a decir. Sin embargo, estas pausas en realidad son una oportunidad que tiene la madre para pensar y descubrir ideas propias.

Diapositiva N° 14

Cuándo comunicarse con las madres

El contacto mensual es suficiente para la mayoría de las madres cuando ya se ha establecido bien la lactancia. Se necesitará un contacto más frecuente en el caso de las madres que volverán al trabajo o a los estudios.

[Puntos clave de conversación]

- Las madres consejeras deben comunicarse mensualmente con las madres en lactancia. Podrán preguntar cómo va la lactancia, cómo está el bebé, informar sobre las clases y recordar a las madres que pasen a buscar los cupones de WIC.
- Si las madres expresan preocupación acerca de la baja producción de leche u otros problemas, podrían necesitarse comunicaciones más frecuentes hasta que se resuelva el problema.
- Cuando una madre percibe que produce poca leche, tiene un alto riesgo de suplementar y destetar. En este caso, las llamadas deben hacerse cada algunos días hasta que la madre tenga más confianza en sí misma.
- Si la madre volverá al trabajo o a los estudios, comuníquese con ellas dos semanas antes de la fecha anticipada de retorno para ayudarla a desarrollar un plan.

- Una llamada después que vuelve al trabajo también brindará a la madre una oportunidad para platicar sobre lo que siente acerca de estar separada de su bebé, como así también para conversar sobre cualquier problema o inquietud que pudiera tener con respecto a sus pechos o a la producción de leche.

Diapositiva N° 15
[Actividad]

Cómo iniciar la conversación con las madres

Objetivos de aprendizaje: ayudar a las madres consejeras a identificar las preguntas abiertas comunes para hacer a las madres durante los primeros seis meses de lactancia.

Duración: 15 minutos

Folleto: N° 9D: Cómo iniciar la conversación con las madres durante los meses 1 a 6

Instrucciones:

- Pida al grupo que identifique las preguntas abiertas que se podrían utilizar para iniciar un diálogo con una madre en lactancia durante los primeros seis meses.
- Las madres consejeras deben escribir las preguntas abiertas en los folletos para referencia futura.
- Haga comentarios de afirmación a las madres consejeras a medida que comparten las preguntas que desarrollaron.
- Después que las madres consejeras identificaron las preguntas, o si tienen dificultades para identificar las preguntas abiertas, mencione las preguntas de muestra que aparecen en la diapositiva. Éstas también se encuentran en el reverso del folleto.
- 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 pueden usar los folletos como una herramienta de referencia al asesorar a las madres primerizas.
 - ¿Cuáles son sus planes para trabajar o estudiar?
 - ¿Cómo se siente en cuanto a su producción de leche durante este tiempo?
 - ¿Cómo está creciendo y desarrollándose su bebé?
 - ¿Qué come actualmente su bebé?

- ¿Qué le dice la gente respecto de cuándo comenzar con los alimentos sólidos? ¿Cómo la hace sentir eso?
- ¿Cómo se siente su pareja en cuanto a la lactancia ahora que las cosas están bien establecidas?

Diapositiva N° 16

Reflexión final

“Tengo recuerdos invalorables y me encanta trabajar con las familias de WIC. Es lindo ver que las mamás vuelven a la clínica y me buscan, incluso meses más tarde, porque están muy agradecidas por la ayuda que les pude brindar. Es casi como tener a un miembro de la familia extendida que da información y apoyo para asegurar que el bebé y la madre estén sanos”.

Madre consejera de WIC