



13. Lactancia materna

Last update: 2024-08-08

Descripción general

- La leche materna es el mejor alimento para los bebés. La leche materna que reciben los bebés inmediatamente después de nacer es muy saludable y les ayuda a protegerse de infecciones y enfermedades. Hay que animar a las madres a que empiecen a dar el pecho en cuanto haya nacido el bebé, e instarlas y apoyarlas para que sigan haciéndolo. Desde el nacimiento hasta los seis meses, la leche materna es el único alimento que necesita el bebé. Después de los seis meses, cuando los bebés empiezan a comer otros alimentos, es bueno seguir dándoles el pecho para completar su dieta hasta que tengan unos dos años.
- La lactancia materna puede salvar la vida de bebés y niños pequeños en epidemias de enfermedades diarreicas.
- Siempre es bueno seguir amamantando en las epidemias porque la leche materna es un alimento limpio, nutritivo y gratuito para los bebés.

Qué hacer y cómo hacerlo

Entender el contexto

1. Familiarícese con las creencias y prácticas culturales locales que obstaculizan la lactancia materna exclusiva.
 - Averigüe qué trabajadores de la salud de la comunidad y parteras tradicionales promueven la lactancia materna y trabaje con ellos. Pueden ayudarle a saber si las madres amamantan exclusivamente o proporcionan otros alimentos/bebidas a los bebés menores de seis meses; si empiezan a amamantar en la primera hora de vida; si utilizan biberones; o qué hacen las mujeres si tienen dificultades para amamantar.
 - Hablar con los líderes comunitarios y religiosos y con los padres sobre la importancia de la lactancia materna. Pídales ayuda para convencer a las madres de que amamanten a sus hijos.
2. Conozca a todas las familias de la zona que tengan bebés menores de seis meses.
3. En algunos contextos, los padres pueden utilizar la leche de fórmula como sustituto de la leche materna por diversas razones. Es importante comprender esas razones y compartir información sobre los posibles riesgos asociados:
 - La alimentación con biberón puede ser peligrosa si los biberones o el agua utilizados para preparar la leche en polvo no están muy limpios o están contaminados con gérmenes.
 - Las empresas productoras de leche de fórmula suelen utilizar mensajes falsos y engañosos para vender y sacar provecho de su producto (por ejemplo, pueden afirmar que la fórmula es más nutritiva que la leche materna). Desconfíe de su estrategia de marketing y asegúrese de que los padres tienen acceso a información precisa.

Mobilización social y mensajes

Durante las actividades de movilización social y las visitas casa por casa, o al promover la salud, haga saber a las madres que la lactancia materna exclusiva protege a sus bebés de las enfermedades diarreicas y puede evitar la muerte.

1. Repita los mismos mensajes:
 - La lactancia materna salva la vida de los bebés en las epidemias de enfermedades diarreicas.
 - Aconsejar siempre a las madres que den el pecho.
 - La lactancia materna exclusiva debe fomentarse en los bebés menores de seis meses, lo que significa que el bebé sólo debe tomar leche materna y nada más.
 - Esto significa que el niño puede empezar a comer otras cosas, pero debe seguir tomando leche materna para complementar su dieta.
2. Hablar con las mujeres para averiguar qué apoyo necesitan y las dificultades a las que se enfrentan para seguir amamantando.
 - Trabajar con las mujeres y el personal de salud para intentar resolver sus problemas y preocupaciones.
 - Son muchas las dificultades y problemas a los que puede enfrentarse una mujer. Ejemplos de dificultades son la falta de alimentos y agua adecuados para la madre; la falta de apoyo social a la lactancia (por ejemplo: la lactancia no está permitida en público, la madre no puede ocuparse del bebé debido al trabajo, el esposo o la suegra no apoyan la lactancia, etc.); el bebé no se agarra bien al pecho o sufre lengüetazos; infecciones mamarias; etc.
 - Dependiendo del problema o problemas que identifique la mujer, los voluntarios pueden ayudar haciendo cosas como:
 - Abogar por espacios seguros para la lactancia materna
 - Ayudar a las mujeres a encontrar grupos de apoyo a la lactancia en sus comunidades
 - Averiguar si hay asesores o educadores en lactancia materna en la comunidad o en los centros de salud.
 - Abogar por una alimentación sana y adecuada para las madres lactantes
 - Las acciones de apoyo voluntarias dependerán de los problemas identificados por la madre lactante.\
3. Una vez pasada la epidemia, hay que seguir trabajando para fomentar la lactancia materna.



Amamantar exclusivamente desde

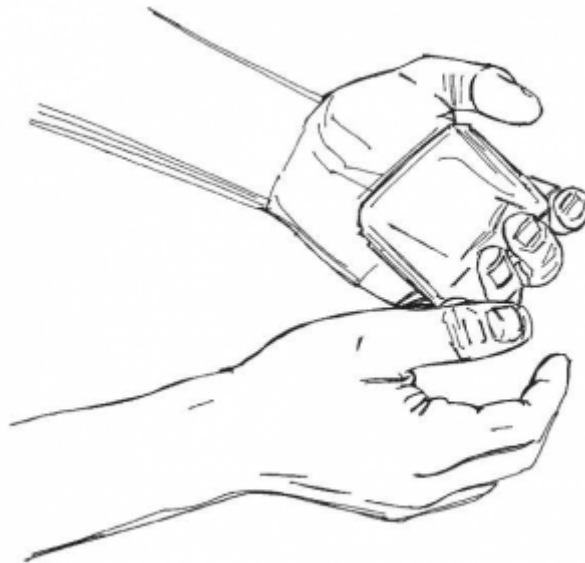
el nacimiento hasta los 6 meses de edad.

Después de esta edad, introduzca los alimentos apropiados mientras continúa amamantando.

Mensajes comunitarios



03. Lactancia materna



08. Lavarse las manos con jabón