Lactancia materna y nutrición

Repasemos:

Al iniciar la reunión, demos la bienvenida y luego preguntemos a las y los participantes:

- ¿Quiénes pueden ayudarnos a recordar lo que conversamos en la reunión pasada?
- ¿Quiénes lograron hacer en su casa la actividad que pedimos al final de la reunión pasada? ¿Cómo les fue?
- ¿Qué preguntas o dudas han quedado después de practicar la actividad?

¿Qué vamos a aprender?

Repasar la importancia de la lactancia materna *(Reunión 8)* y reforzar la recomendación de la lactancia exclusiva hasta los 6 meses de las y los bebés.

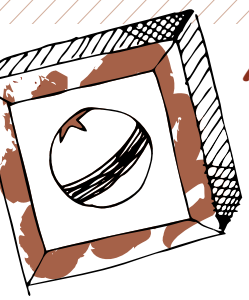
DIALOGUEMOS: Vamos a ver unas fotos, para conversar sobre lo que conocemos de este tema.



¿Cómo se practica la lactancia materna en su comunidad? ¿Por qué es importante la lactancia materna para la salud de la o el bebé?



¿Hasta qué edad debemos dar exclusivamente leche materna y comenzar a dar alimentos sólidos a la o el bebé? ¿Por qué?



Actividad:
"Solo leche materna"

Vamos a repasar las buenas prácticas de la lactancia materna hasta los 6 meses.

¿Qué vamos a necesitar?

- **Botella de vidrio**

¿COMO LO VAMOS A HACER?

- Pidams a las y los participantes, especialmente a las madres, que se sienten en un círculo. Ponemos una botella de vidrio (como de un refresco o de salsa de tomate) en el centro. Expliquemos que vamos a jugar a "verdadero o falso" con la botella mientras contestamos preguntas sobre la lactancia materna.
- Giremos la botella y cuando deja de girar, la persona a que le apunta, saca una pregunta del recipiente y contesta con "verdadero" o "falso". Las demás madres y padres luego dicen si están de acuerdo o no, y por qué.
- Cuándo se terminan las preguntas, hacemos un breve resumen de la discusión, agregando el recordatorio del monitoreo mensual del crecimiento de las o los bebés a esta edad.

PREGUNTAS SOBRE LACTANCIA PARA EL JUEGO:

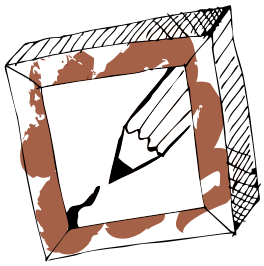
Verdadero o falso:

- Las o los bebés recién nacidos deben tomar un pepito (botella o mamila) de agua con azúcar hasta que le baje la leche a la madre.
- Las madres recién paridas deben estar a dieta de tortillas con queso y chocolate hasta pasar los 40 días. *
- Las o los bebés deben mamar cada 4 horas.
- Las madres deben tener cuidado de consumir algunos alimentos y medicamentos que le pueden hacer daño a la o el bebé a través de la leche materna.
- Las madres que están dando de mamar deben lavar sus pechos a diario y cuidar sus pezones para que no se lastimen o se rajen.
- Las o los bebés de 3 meses pueden empezar a tomar juguitos de fruta en su pepe (botella o mamila)
- Las o los bebés de 4 meses pueden comenzar a comer papillas y probar sopitas de frijoles con tortilla deshecha. *
- La leche materna alimenta pero no quita la sed de las o los bebés.
- Las o los bebés no necesitan vacunarse porque están protegidos por la leche materna.
- Si la madre no come suficiente durante la lactancia, la o el bebé puede dejar de crecer bien.

*(*Esto puede cambiarse a cualquier costumbre o mito local que se ha pasado de generación a generación en la región)*

ALGUNAS SUGERENCIAS:

- Para las madres que ya tienen bebés de 6 meses, se puede dedicar un tiempo a que conversen sobre qué pueden comenzar a comer a esta edad.
- Pueden hacer una lista sobre las comidas de fácil acceso y fácil preparación de papillas para la o el bebé, por ejemplo: bananos, papas, zanahorias, ayote, etc.



Para finalizar:
¿Qué aprendimos hoy?

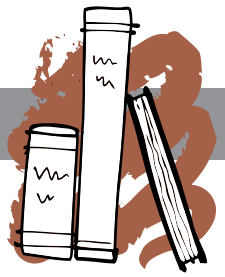
Ahora, repasemos lo que hemos discutido hoy.

- ¿Cómo se sienten después de esta reunión? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son los dos puntos más importantes que han aprendido hoy?
- ¿Qué harán de manera diferente de acuerdo a lo que han aprendido en esta reunión?
- ¿Cuáles son los puntos que más les gustaron?¿Hay algunas cosas que no les gustaron?
- ¿Les quedó alguna duda, inquietud o pregunta sobre lo que hemos platicado?
- ¿Algo más que quieran compartir?

Para concluir, ¿Tienen alguna recomendación para mejorar esta reunión cuando se realice con otras personas? *(Hay que explicar que al contestar estas preguntas, los participantes estarán ayudando a que la reunión sea aún mejor en el futuro para otros padres y madres que tengan bebés)*.

Para hacer en casa:

- Que las madres con bebés menores de 6 meses, se comprometan a seguir dándoles exclusivamente pecho, hasta que cumplan los 6 meses.
- Que las madres con bebés mayores de 6 meses preparen papillas con algunos de los alimentos de la lista (que se encuentran en su comunidad) y prueben a darles a sus bebés.



Información básica para la y el facilitador:

Conociendo más sobre la lactancia materna y nutrición:

1 - La lecha materna es la ***única*** comida y bebida que la o el bebé necesita en sus primeros 6 meses. Ningún otro alimento, ni siquiera el agua es necesaria en este período.

2 - Se debe permitir que las o los recién nacidos que inmediatamente después de nacer, tengan un contacto directo con la piel de su madre y comiencen a mamar en el plazo de una hora después del parto, lo que estimula la producción de leche en la madre. También ayuda a que se contraiga el vientre, lo que reduce el riesgo de hemorragias e infecciones y a expulsar la placenta.

3- El calostro: la leche amarillenta y rala que la madre produce en los primeros días después del nacimiento, es la comida perfecta para las y los recién nacidos. Es muy nutritiva y ayuda a proteger contra las infecciones. A algunas madres se les aconseja que no les den calostro a sus bebés. ¡***ESTE ES UN CONSEJO INCORRECTO!.***

4- Las y los bebés no necesitan de ninguna otra comida o bebida mientras reciban la leche de la madre y la lactancia materna sea establecida. Si les dan otras comidas o bebidas se reducirá la buena producción de leche en las madres y se incrementarán las posibilidades de padecer diarrea u otras infecciones en las o los bebés.

5- Las o los bebés que tengan problemas para mamar en sus primeros días, se deben mantener muy cerca de la madre y darles pecho a cada rato y ayudarles a que agarren el pezón. De lo contrario, se debe darles la leche materna directamente en la boca o de una taza (no de una botella). La madre debe recibir apoyo para ayudar a su bebé a lograr la conexión correcta con el pezón e iniciar la succión.

6- Prácticamente todas las madres pueden dar de amamantar sin problemas. Hay que darle el segundo pecho a la o el bebé, al menos unas 10 veces en las 24 horas, lo que estimula que se produzca más leche.

7- La leche materna protege a las y los bebés de enfermedades peligrosas, también crea un vínculo especial entre madre e hija o hijo.

8- Usar una fórmula de leche especial o animal puede ser una amenaza para la salud y supervivencia de la o el bebé. Darle pepe (biberones) puede llevarle a padecer enfermedades e incluso hasta a la muerte. Si una mujer no puede amamantar a su hija o hijo, aún así se le debe dar la leche materna o de ser necesario un sustituto de leche materna por medio de una tasa.

9- Una mujer infectada con VIH, le puede pasar la infección a sus hijas o hijos a través de la leche materna. Sin embargo darle solamente leche materna, sin mezclarla con otras comidas o líquidos, es recomendado para los primeros seis meses de vida de las o los bebés nacidos de una mujer infectada con VIH, a menos que solamente los sustitutos de leche materna sean aceptables, viables, asequibles, sostenibles y seguros.

10- Una mujer que tenga un trabajo lejos de su casa, puede seguir alimentando a su hija o hijo. Siempre y cuando, le de su leche frecuentemente, cuando, cuando estén cerca mantendrá la producción.

11- Después de 6 meses, cuando las o los bebés comienzan a comer, la leche materna continúa siendo una importante fuente de nutrición, energía y protección de enfermedades hasta los dos años y más.

12- También darle pecho de forma exclusiva a una o un bebé en sus primeros 6 meses, le brinda protección contra el embarazo a la madre. El riesgo de embarazo es casi de 2% mientras no le haya regresado el período menstrual, siempre y cuando la niña o el niño mame con frecuencia, día y noche, no reciba otras comidas o bebidas, chupetes o muñecos y sea menor de 6 meses.