El mejor alimento para mi bebé

Repasemos:

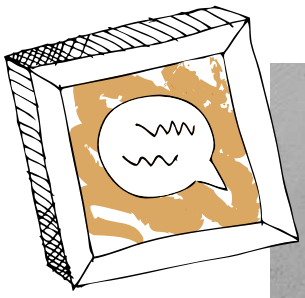
Al iniciar la reunión, demos la bienvenida y luego preguntemos a las y los participantes:

- ¿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?

Sobre los beneficios de la lactancia materna, las formas de amamantar y lo importante de una buena nutrición para la madre.

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



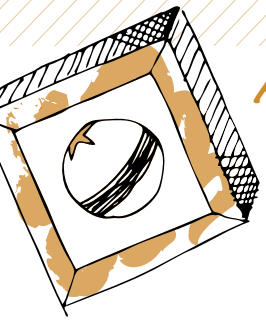




¿Cómo practican la lactancia materna en su comunidad?

¿Por qué es importante la leche materna?

¿Qué cosas debería comer una madre durante el tiempo que está amamantando a su bebé?



Actividad:
"La ronda de la bebé"

Hoy vamos a discutir algunas preguntas y dudas comunes sobre la lactancia materna.

¿Qué vamos a necesitar?

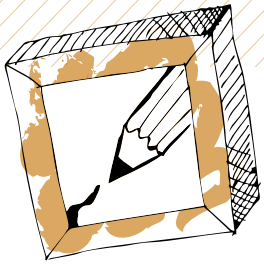
- **Tarjetas con preguntas**
- **Una bolsa o sombrero para meter las tarjetas**
- **Un muñeco o una cojín envuelto en forma de bebé**
- **Música alegre**

¿COMO LO VAMOS A HACER?

- Preparemos las siguientes preguntas en tarjetas o pedazos de papel, para luego colocarlos dentro de un sombrero o recipiente.
  - *¿Cuándo se debería comenzar a dar de mamar?*
  - *¿Cada cuánto hay que darle de mamar a la o el bebé menor de 3 meses? ¿Menor de 6 meses?*
  - *¿Será necesario darle otros alimentos o líquidos a las o los bebés menores de 3 meses? ¿Y para las y los bebes entre 4 y 6 meses?*
  - *¿Qué otras ventajas hay en darle de mamar a la o el bebé, aparte de alimentarlo?*
  - *¿Cuáles son algunos problemas que pueden tener las madres al amamantar?*
  - *¿Por qué necesitan más alimentos y más líquidos las madres que dan de mamar?*
  - *¿Cuáles son los mejores alimentos para la madre? ¿Por qué?*
  - *¿Será suficiente dar de mamar para la planificación familiar?*
- Las y los participantes se sientan en círculo y pasan un "bebé" de trapo (puede ser un cojín envuelto) al son de música. Cuando la música se para, la persona con el bebé escoge una pregunta del sombrero o recipiente y responde con sus opiniones.
- Luego, todas y todos discuten y opinan sobre la respuesta. La o el facilitador puede agregar alguna información que le parece pertinente.

ALGUNAS SUGERENCIAS:

- La o el facilitador puede buscar y mostrar videos (en UNICEF o el Ministerio de Salud) que hablen sobre el tema de lactancia materna.
- Mostrar fotos o dibujos con posiciones adecuadas para la lactancia. Practicar con una madre y bebé voluntaria.
- Con todo el grupo, pueden hacer una lista en un papel rotafolio sobre las comidas que son más importantes durante el tiempo de lactancia. Igual se puede discutir sobre los alimentos a evitar para prevenir excesos de gas y cólicos en la o el bebé. La o el facilitador agrega información que le parece pertinente.



Para finalizar:
¿Qué aprendimos hoy?

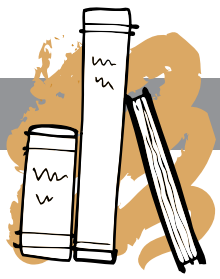
Ahora, repasemos lo que hemos discutido hoy.

- ¿Cómo se sienten después de esta reunión? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son los dos puntos más importantes que han aprendido hoy?
- ¿Que 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 madres y padres que tengan bebés).*

Para hacer en casa:

- Preparar el presupuesto o hacer un ahorro semanal en familia para comprar los alimentos que son necesarios para la mamá que está amamantando.
- Para los que viven en la zona rural, animar a las familias a sembrar alimentos y hortalizas, además de criar animales domésticos que suplementen la dieta de la madre lactante.



Información básica para la y el facilitador:

Conociendo más sobre la nutrición materna:

1 - **Alimentación con leche materna:** Darle solamente pecho es lo mejor para la o el bebé en sus primeros 6 meses de vida. La madre tiene el mejor regalo de nutrición para su bebé, porque la leche materna no sólo es el alimento perfecto sino que ayuda a desarrollar protección para evitar diarreas u otras infecciones. En los primeros 6 meses, la o el bebé, no necesita de agua, tés, otras bebidas o líquidos, solamente leche materna, que tiene propiedades especiales que los protegen de enfermedades y contribuyen a que el sistema digestivo se desarrolle. Si la o el bebé se enferma, la madre debe seguir dándole el pecho y llevarla a un centro de salud. Desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad, la leche materna es lo mejor!

2 - **Una dieta sana para la madre que amamanta:** Una madre que da pecho a su hija o hijo necesita una alimentación más nutritiva que cualquier otra persona, incluso mejor que la de una

embarazada. Es esencial que se alimente muy bien durante ese proceso, que requiere de muchas vitaminas, minerales y proteínas. Debe comer carnes rojas e hígado cuando sea posible y muchos alimentos de origen animal como pollo, huevos, pescado y leche. También debe llevar una dieta con alimentos de varios colores con muchas frutas y vegetales. Si no puede comer carne tan seguido, debe alimentarse con muchos frijoles, lentejas, legumbres y arroz. También es muy importante que no consuma alcohol y siempre le consulte a un especialista médico antes de tomar medicinas, ya que estas se le traspasan a la o el bebé a través de la leche materna. Para generar bastante leche, la madre debe alimentarse muy sanamente.

3- **Unión entre madre e hija:** El darle pecho a la o el bebé no sólo le brinda la mejor nutrición, sino que le permite establecer un lazo especial con su madre. La o el bebé siente la calidez de la madre y a veces puede escuchar el latido de su corazón mientras amamanta. Esto hace que la o el bebé se sienta cómoda (o) y segura (o) al aprender a reconocer la familiaridad de la madre. El darle pecho le permite a la madre la oportunidad de conocer a su bebé y darle afecto, al mismo tiempo que le brinda el mejor alimento.

4- **Contacto piel con piel como primer paso para el amamantamiento:** El contacto piel con piel ayuda a la madre y a la o el bebé a comenzar el amamantamiento a la hora de haber nacido y ayuda a establecer su unión. La mamá necesita apoyo para asegurar que su bebé empiece a tomar leche materna, y más que todo, el calostro (es la primera leche materna llena de de vitaminas) dentro de la primera hora del parto. Esto también ayuda en las contracciones del útero para que salga la placenta.

5-**Alimentando ala o el bebé con cólicos:** La o el bebé con cólicos es como cualquier otra (o) y necesita más amor y atención. Se recomienda seguirle amamantando, porque la leche materna es la mejor opción y ayudará a reducir el cólico. Lo ideal es una posición en la que se encuentre parada (o), se recomienda que la madre se siente y cargue a la bebé de manera que los dedos de sus pies señalen hacia abajo. Hay que sacarle los gases a la después de cada comida. Los cólicos desaparecen cerca de los tres meses de edad.