

La leche

PREVIENE ENFERMEDADES

materna

FAVORECE EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO

es el mejor

CREA VÍNCULOS PROFUNDOS ENTRE MADRE E HIJO

alimento

ES INOCUA EN CUALQUIER CIRCUNSTANCIA

para el niño

BRINDA EXACTAMENTE LO QUE EL NIÑO NECESITA

y no tiene

SALVA VIDAS DE MADRES Y NIÑOS

sustituto.



lactancia materna

**GRUPOS DE
APOYO A LA
LACTANCIA
MATERNA
(GALM)**



Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

Los grupos de apoyo madre a madre para la lactancia materna, representan mujeres ayudando a mujeres. Son pequeños grupos de embarazadas y/o mamás que están amamantando –o han amamantado– que se reúnen periódicamente con el fin de compartir experiencias, apoyo e información adecuada acerca de la lactancia materna.

En el GALM, todas aprenden de todas intercambiando conocimientos, alentándose mutuamente, reflexionando sobre su propia situación y afianzándose en sus decisiones. Esto contribuye a que afirmen la confianza en sí mismas, fortaleciendo sus propias capacidades maternas.



¿Por qué es necesario el grupo de apoyo?

Durante miles de años de historia humana y hasta principios del siglo pasado, la sociedad aún transmitía la cultura de la lactancia materna de madres a hijas. Las mujeres conocían la lactancia en la vida cotidiana, pues a su alrededor veían cómo las madres amamantaban a sus hijos y la red social contribuía a que la mayoría de los niños fueran amamantados. Pero, a partir de la segunda década del siglo XX, se empezó a generalizar de manera inquietante el uso de leches artificiales o industrializadas en la alimentación de bebés. Es así que el sistema tradicional, que reforzaba la lactancia materna, comenzó a fallar en las culturas en las cuales se empezó a considerar normal alimentar al bebé con mamadera.

Ante la alarma que esta situación ocasionó en sectores de la comunidad, científicos y miembros del equipo de salud, comenzó el desarrollo de estrategias de rescate. Como consecuencia, en muchos países, las mujeres han constituido grupos sociales de apoyo que ayudan a las madres que desean dar de mamar a sus hijos. El GALM llena un vacío resultante de una norma cultural negativa relacionada con la lactancia materna y la falta de apoyo de la familia extendida y de la comunidad.

Muchos de los problemas que enfrenta una madre lactante no son médicos por naturaleza y pueden ser resueltos por otra madre con experiencia. Está comprobado que es más fácil aprender de pares que de profesionales expertos. Es común que a las madres les cueste admitir que tienen conflictos y, con frecuencia, cuando pueden identificarlos se culpan a sí mismas, creyendo ser las únicas que presentan estas dificultades. Al reunirse con otras madres aprenden de la experiencia de cada una y, además, la escucha les facilita la identificación de sus propias necesidades y las anima a pedir ayuda.

Se genera, en el GALM, un proceso de apoyo recíproco y apoderamiento que incrementa el potencial para la autorrealización a través de la participación activa de sus miembros. 'Apoderamiento' (empowerment), con respecto a la lactancia materna, incluye el derecho de la madre a tomar decisiones libres e informadas, y a la organización de grupos de mujeres con el fin de promocionar y asegurar estos derechos.

Los grupos de apoyo son complementarios y no reemplazan los esfuerzos de los profesionales de la salud. Es por ello que la coordinadora del grupo remitirá a los servicios de salud a aquellas madres y bebés que considere que requieren atención especial, ya que tiene siempre presente que su trabajo no sustituye el de los profesionales sanitarios.

Diferentes clases de grupos

Los **grupos de apoyo madre a madre (GALM)** son iniciados por mamás y son ellas quienes dirigen las reuniones. El rol de coordinación lo ejerce una mujer con experiencia, facilitando así el intercambio. Si bien puede haber recibido instrucción en lactancia materna, su más importante calificación es haber realizado la práctica de amamantar. En estas reuniones, tanto las madres más experimentadas como las novatas, comparten la información y vivencias propias y son animadas a expresar dudas e inquietudes. La coordinadora no representa la principal fuente de información ni la autoridad.

En cambio, los **grupos de apoyo para madres** pueden ser coordinados por personal de salud o alguien con conocimientos sobre el tema, aunque su experiencia en lactancia no haya sido adquirida en forma personal. Esta persona puede no ser madre y no pertenecer culturalmente al grupo, y aparece frente al resto de las integrantes como un experto. En estos grupos de apoyo la información se transmite por medio de conferencias o charlas; constituyen clases en las que habla la persona que coordina y las demás escuchan la información que se les transmite, sin tener una participación activa.

Objetivos del GALM

El objetivo del GALM es crear un clima en el que se apoye entusiastamente la lactancia materna, y se proporcionen los conocimientos técnicos y prácticos que son necesarios para practicar una lactancia exitosa. Se trata de ofrecer un espacio en el que las madres se sientan protagonistas y confiadas de expresar sus interrogantes y dificultades, compartiendo información

adecuada y sugerencias prácticas acerca de la lactancia materna. De esta manera, disminuyen la disseminación de información y prácticas incorrectas, tendiéndose a su modificación.

El grupo brinda un importante apoyo emocional a las madres, dándoles confianza en su habilidad para amamantar y en la toma de sus propias decisiones. Su participación les ofrece también una oportunidad para crear vínculos con otras madres y las ayuda a fortalecer sus capacidades maternas. El GALM potencia la autonomía de las mujeres con respecto a sus decisiones sobre la lactancia, proporcionándoles una mayor conciencia, información adecuada y el apoyo que necesitan para ejercer su derecho de amamantar.

Características

El tamaño de un grupo puede ser muy variable, oscilando entre 5 y 15 mujeres. No es recomendable que sobrepase las 15 integrantes ya que, siendo muy numeroso, puede entorpecer la fluidez de la comunicación y algunas mujeres permanecerían calladas. Si excede ese número, es conveniente abrir un nuevo grupo, coordinado por alguna de las madres con mayor antigüedad.

En la sala donde se lleva a cabo la reunión, las participantes se distribuyen sentadas en forma de círculo para favorecer su visión global e intercambio.

El grupo es facilitado por una madre consejera con experiencia personal en lactancia materna, y es abierto. Esto último significa que permite la entrada continua de nuevos miembros.

Los miembros más antiguos son los que constituyen la base, crean el clima necesario y mantienen vigente la continuidad de la información. En cambio, los más recientes aportan nueva energía y le dan prolongación al grupo.

El apoyo entre madres es recíproco: ellas son pares que están pasando por situaciones similares y se trans-

miten la mejor manera de resolver las dificultades. No existe una relación jerárquica y el intercambio surge de la experiencia.

El grupo brinda a las madres la oportunidad de ver a otras madres amamantando, lo que crea un apoyo adicional en casos de sabotaje a la lactancia. Existe confidencialidad sobre los temas personales que se discuten dentro del grupo; cuando, al compartir las diferentes experiencias, se habla de algo íntimo y delicado, se establecen acuerdos de que esto no se comentará fuera del mismo. El grupo ofrece, no sólo apoyo formativo, sino también afectivo, y las madres conversan sobre sus diferentes experiencias, compartiendo información correcta sobre prácticas de lactancia.

Pautas para la organización de un grupo

¿Quiénes conforman los grupos? Los miembros del GALM pueden ser embarazadas, mamás con bebés recién nacidos o con bebés grandes, mujeres con experiencia en lactancia materna, madres adolescentes y abuelas.

¿Cómo iniciar un grupo? Para iniciar la formación de un grupo, conviene identificar primero a las madres lactantes y a las embarazadas del lugar, motivándolas a participar en las reuniones. Una de las formas más eficaces de congregarlas es visitarlas casa por casa para conversar, establecer una relación personal y alentarlas a integrarse al grupo acompañadas por amigas o con algún familiar.

¿Dónde encontrar mamás? Algunas ideas para atraer a las madres son: repartir volantes o material de difusión en las escuelas, iglesias, clubes y otras organizaciones sociales; invitarlas mientras esperan su turno en hospitales, clínicas o farmacias; solicitar al personal de las clínicas que remitan a las embarazadas o madres lactantes al grupo de apoyo.

También es efectivo pedir a vecinos, familiares y amigos que envíen madres al grupo.

¿Cómo lograr que las mamás asistan? Para lograr que las mamás se acerquen a los grupos, se las puede estimular diciéndoles que ellas tienen muchas vivencias, información, experiencias e ideas que pueden ser útiles para otras madres y que, además, es una oportunidad para recibir nuevos conocimientos. Es importante juntarse en lugares y horarios convenientes para las madres, no cancelar ni aplazar los encuentros y tratar temas variados para despertar y mantener el interés de quienes ya asistieron a varias reuniones. También se puede pedir a las participantes que propongan una gama más amplia de temas que les interese desarrollar (suelen sentirse atraídas por pautas para la crianza).

¿Dónde reunirse? El lugar de reunión debe resultar un sitio seguro para que las madres puedan ir junto con sus hijos y que sea de fácil acceso. Puede ser una casa particular, un centro comunitario de salud o religioso, un club, un gimnasio, una escuela, salas de emergencia o de primeros auxilios, hospitales, sanatorios, grupos vecinales o cualquier institución que ofrezca sus instalaciones para que puedan estar sentadas conversando un grupo de madres junto con sus niños. En la medida de lo posible, habría que tener algunos juguetes para entretener a los niños y contar con alguien que colabore jugando con los mayorcitos. Es importante la disposición de los lugares durante la reunión: deben estar cerca unas de otras y poder verse las caras, ya que esto estimula el diálogo. Servir un refrigerio ayuda a crear un buen clima entre las madres y las hace sentirse bien recibidas.

¿Cómo difundir la existencia del grupo? Una estrategia para hacerse conocer es colocar afiches que comuniquen o recuerden horarios y fechas de las reuniones, agregando la siguiente

información: temas a tratarse en cada fecha, dirección del lugar o los lugares donde serán los encuentros, números de teléfono de las consejeras (opcional), etc. Estos afiches pueden exhibirse en los Centros de Salud, las parroquias, los clubes, los Consejos Vecinales y algunos comercios de la zona. También pueden distribuirse volantes personalmente o por correo postal o electrónico.

¿Cómo determinar el cronograma?

La consejera puede decidir la hora y el lugar de la primera reunión, pero el grupo decidirá sobre las siguientes, de acuerdo con los hábitos y necesidades de sus integrantes. Es importante tener en cuenta los horarios de las actividades prioritarias de la comunidad; por ejemplo, si existe una telenovela de mucho éxito, hay que considerar su horario de transmisión y no superponerlo con las actividades del grupo. También hay que conocer los horarios de las comidas o de salida y entrada de los chicos del colegio. Es conveniente realizar las reuniones regularmente, evitando su cancelación o postergación, ya que esto puede provocar muchas deserciones.

Las madres coordinadoras

¿Quiénes serán las futuras coordinadoras consejeras? Vemos, a partir de la experiencia con los grupos de apoyo de madre a madre, que es conveniente detectar a aquellas que demuestran interés frente a la lactancia materna y que han llevado adelante experiencias exitosas de amamantamiento. Si se tratara de mujeres que no han amamantado, nos encontraríamos frente a personas que no podrían predicar con el ejemplo. Es primordial que posean la capacidad de comunicarse eficazmente con otras madres, que hablen el mismo idioma que ellas y que tengan su misma cultura. Hay que buscar mujeres con características

que les faciliten el rol de líderes. Además, deben manifestar una disposición para compartir sus experiencias y realizar actividades solidarias, su preocupación por los demás, la disponibilidad de tiempo y el apoyo familiar.

¿Cómo debe ser la coordinadora?

La coordinadora del GALM debe ser básicamente una mamá que haya vivido una experiencia exitosa en lactancia y tenga muchos deseos de aprender y compartir sus conocimientos; debe tener una actitud de optimismo, vitalidad y sensibilidad social.

Debe estar capacitada para comunicarse eficazmente y ser hábil para escuchar, transmitiendo calidez a su entorno.

Es fundamental que hable el lenguaje del lugar.

Tiene que estar dispuesta a brindar su tiempo voluntariamente, cuando sea necesario, y contar con el apoyo de su familia y/o marido.

Es conveniente que sea una mujer aceptada por la comunidad y el personal de salud.

La coordinadora debe saber escuchar sin criticar, brindando apoyo y apertura al comentario de otras mujeres; debe respetar sus ideas y experiencias previas, sabiendo modificar sus conductas y creencias erróneas con tacto y paciencia, motivándolas a participar.

No debe tomar decisiones por las madres sino que debe ayudarlas a ganar confianza, tratando los temas con sencillez y animación.

Debe tener instrucción en lactancia materna, así como también en consejería y en la dinámica de grupos de apoyo. Su capacitación puede realizarse mediante un curso formal o a través del aprendizaje práctico con otra consejera experimentada.

Cualidades de una buena coordinadora consejera.

Empatía: Significa tener la capacidad de entender y que las otras madres se sientan comprendidas, ponerse en su lugar sin sustituirlas y estar en consonancia con ellas. Esta habilidad ayuda a la consejera a seleccionar, percibir y responder con exactitud a los sentimientos de cada mamá.

Ejemplo de un diálogo:

Mamá: – “¡Mi bebé lloró toda la noche sin parar!”

Consejera: – “Me imagino lo desesperada que usted se encontraba... Realmente debía de estar agotada”.

Autenticidad: Una consejera auténtica es genuina respecto de su sistema de creencias; escucha y responde manteniendo sus propios valores e ideales. Para lograrlo, es necesario ser consciente de los mismos. De esta manera satisface las necesidades de las madres y no sus deseos.

Ejemplo de un diálogo:

Mamá: – “Puedo ofrecer a libre demanda de día, pero ¿de noche?. Necesito dormir...”

Consejera: – “¿Pensaste en tener el niño en tu cama?”

Mamá: – “¿Es una broma? No es bueno tener al niño en la cama con uno.”

Consejera: – “Mientras que para mi marido y para mí ésta es una solución, para vos no lo es. ¿Pensaste en poner un colchón en la habitación del bebé o la cuna a tu lado?”

Respeto: Una buena consejera respeta a la madre cuando ésta expresa sus puntos de vista, sus creencias y sus valores, sin juzgarla ni imponerse, aceptándola tal cual es y valorándola como ser humano. La idea es respetar la elección de la madre y su sistema de creencias, con la convicción de que ella tiene la libertad de escoger su propio camino y aceptando sus sentimientos, sean estos positivos o negativos. Aceptarlos no es lo mismo que estar de acuerdo con ellos.

Atención: La coordinadora debe escuchar cuidadosamente y aprender de las madres, evitando interrumpirlas o indagarlas. Sólo retenemos 1/6 de lo que escuchamos, por lo tanto debemos hacer un esfuerzo de concentración hacia lo que la madre dice. Tenemos la capacidad de entender 600 palabras por minuto y pronunciar 125. La mente puede divagar mientras el otro habla, por lo que es necesario hacer un esfuerzo para mantener la atención.

Lenguaje corporal: para lograr una buena comunicación, la consejera debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. Mirar a los ojos a quien le habla.
2. Responder con mirada de aprobación.
3. Alinear el cuerpo con el otro.
4. Establecer contacto físico.
5. Permanecer callada.
6. No distraerse leyendo o escribiendo.
7. No interrumpir.

Paciencia: esta cualidad permite no darle a la madre más de lo que ella pueda incorporar y dejarla actuar a su propio ritmo. La paciencia de la consejera da tiempo a la mamá para definir y expresar sus problemas.

Pragmatismo: la consejera debe ser práctica y concreta, para poder resumir lo que la madre contó y expresar el contenido en términos claros.

Rol de la consejera

Es fundamental que la consejera logre que la madre se sienta cómoda. Para esto puede recibir en forma individual a las nuevas integrantes, ocupándose de que las que lleguen tarde se sientan bienvenidas y

aceptadas antes de ser presentadas al grupo. Es importante que aprenda los nombres de las integrantes y algo acerca de su historia personal.

La consejera debe tener cuidado para no monopolizar el intercambio de ideas y permanecer en silencio la mayor parte del tiempo, pero atenta para poder guiar y resumir la conversación.

La consejera es, además, responsable de:

Alentar a las madres a hablar y ayudarse entre sí; enseñarles a escucharse mutuamente, recordándoles que hablen de a una por vez, sin conversaciones laterales y en voz baja, para que todas puedan beneficiarse de lo que se habla.

Mantener activa la participación de las madres haciendo preguntas generadoras cuando la discusión se detiene.

Actuar como facilitadora de los procesos educativos que viven las integrantes del grupo. Por ejemplo, si una madre hace una consulta, puede invitar a las otras madres a responder, estando atenta para reforzar la información correcta. Esta información debe ofrecerse únicamente cuando no surge espontáneamente de los miembros del grupo.

Hacer sugerencias, ofrecer opciones y suavizar los consejos muy imperiosos, recordando que cada madre tiene la propiedad de las decisiones sobre sus hijos.

Evitar criticar, reprender o dar conferencias informativas dentro del grupo.

Desarrollar el liderazgo entre los otros miembros.

Dar responsabilidades a las madres que tienen más antigüedad.

Mantener contacto con las integrantes, en diversos momentos y espacios, para facilitar el apoyo y la capacitación de las madres.

Organizar el cuidado de los niños. Las madres deben sentir que son bienvenidas con sus bebés.

Solicitar el apoyo de los miembros del equipo de salud en la realización de las charlas educativas.

Mantener una coordinación con otras consejeras y/o grupos de apoyo. De esta manera, se potencia el trabajo en torno a la temática de lactancia materna.

Lograr la identidad grupal: crear un nombre, un logo o un lema.

Alentar a las madres a que regresen.

Registrar los nombres de cada mamá y su bebé, su teléfono y su dirección. Es importante llevar un sistema de registro de datos que permitan realizar un seguimiento posterior.

Pensar en las mamás y embarazadas para preparar temas acordes con la composición del grupo.

Pensar preguntas que generen debates; podrían tenerse en cuenta preguntas que se han hecho anteriormente.

Tratar temas diferentes, para despertar el interés.

Organización de la discusión

Inicio. Al comenzar la reunión, la consejera se presenta, da la bienvenida a las asistentes y explica el objetivo de la reunión. Luego comunica que, para

conocerse, van a presentarse de a una diciendo su nombre, el nombre y edad de su bebé y qué expectativas tienen del grupo. Para lograr un caldeamiento se puede hacer una pregunta general como, por ejemplo: “¿En qué situaciones se sintieron apoyadas en la lactancia materna?” o “¿Qué es lo que más les agrada del acto de amamantar?” o “¿Pueden mencionar alguna ventaja de la lactancia materna?” También se puede solicitar cualquier otra información que sirva como presentación y que no perturbe a quienes tengan que responder. Por ejemplo, no es aconsejable que, al presentarse, tengan que decir si son casadas o solteras. Otra manera de entrar en calor es comenzar la reunión con una canción que elija el grupo. Después de la presentación, se establecen acuerdos para el funcionamiento, como horarios de comienzo y finalización, temas a tratar, formas de funcionamiento del grupo, etc.

Acuerdos. Los acuerdos son las reglas que rigen un grupo. Se determinan los horarios de comienzo y finalización de las reuniones, los temas a tratar y las diferentes instancias de trabajo. Se define un momento en el que las participantes puedan tratar problemas que no estén relacionados directamente con el amamantamiento. Se puede asignar un tiempo, al final, para tratar ciertos temas que necesiten de una especial atención. Se establece la confidencialidad sobre los temas personales que se expongan en el grupo. Todas tienen derecho a expresarse por turnos, sin que ninguna monopolice la conversación. Así como todas tienen derecho a ser escuchadas, también tienen el deber de escuchar a las demás. Deben brindarse reconocimiento mutuo al alcanzar logros y apoyarse cuando exista alguna dificultad.

Temas. La consejera puede presentar un tema central o dejarlo abierto. Hay que ser suficientemente flexible como para supeditarlos a las necesidades emergentes de las integrantes del grupo en ese día. Por ejemplo, si se preparó como tema

“Cuidados durante el embarazo” y ese día llegan gran cantidad de mamás con bebés mayorcitos, se puede hablar de destete o introducción de semisólidos. Si se trata de un grupo más estructurado, la consejera puede anunciar el tema, dar una breve introducción y realizar preguntas generadoras para facilitar la participación de las madres. Se les puede aclarar que si tienen otros problemas más urgentes para los que creen necesitar ayuda, pueden iniciar el encuentro exponiéndolos, ya que ésta reunión es un espacio para ellas. Puede ser que un grupo decida combinar ambas formas, siendo algunas veces abierto y otras estructurado. Cuando el tema es abierto, la consejera puede preguntar en la introducción si alguna participante quiere intervenir y preparar una lista con sus nombres. Éstas pueden utilizar su turno para solicitar ayuda de las demás, compartir alguna información que le resulte interesante o tocar algún tema de interés personal. Si alguna madre presenta un problema que requiere mayor atención, se le da prioridad.

Participación activa de las madres

Un punto fundamental para lograr la participación activa de las madres es que se sientan las protagonistas de la conversación. Sus opiniones deben compartirse con las demás y no sólo con la consejera. Ésta puede dirigirse a las integrantes con preguntas que rondan el tema a tratar, generando así el diálogo y alentándolas a relatar sus propias experiencias.

Las preguntas deben ser abiertas, es decir, deben tener muchas respuestas posibles; de lo contrario, si la respuesta es sólo una, las madres pueden inhibirse sintiendo que se les está tomando examen. Un buen ejemplo sería: “¿Puede alguien mencionar alguna de las ventajas de la lactancia materna para la mamá?” Se debe estimular a las madres a preguntar. Si se trata de un grupo grande, es posible que no todas escuchen;

por lo tanto, la coordinadora podría repetir las preguntas en voz alta para alcanzar a todas y luego proponer que sean respondidas por alguna mamá.

Si la información correcta no surge de las participantes, es función de la coordinadora responder mientras se dirige a todo el grupo; no debe centrarse en quien haya expresado algún concepto equivocado o confuso, porque la persona puede sentirse incómoda e inhibir a otras madres de preguntar. Seguramente, se tratará de una duda que tienen muchas más.

Es conveniente invitarlas a dirigirse a sus compañeras por su nombre. Por ejemplo, "Claudia, recuerdo que tuviste grietas con tu primer bebé; ¿quieres contarnos cómo lo solucionaste?" Para facilitar esta tarea, la consejera puede tener anotado el nombre de las madres o entregarles, al comienzo, un papel que las identifique para que se prendan en la ropa. También es bueno que conozca algo de la historia de cada una. Cuando las preguntas parten de las madres, la consejera debe redireccionarlas hacia el grupo para que sean respondidas por las integrantes, y contestarlas ella únicamente cuando las dudas no puedan ser respondidas por alguna mamá del grupo o alguien dé una información errónea y sea necesario corregirla para aclarar la confusión. La reunión será más exitosa cuanto más hayan intervenido las madres y menos haya necesitado hablar la consejera.

Manejo de las participantes

Es importante ser cuidadosa al tener que corregir a una mamá. No conviene contradecirla inmediatamente; es mejor dejar pasar unos minutos y luego, diplomáticamente, se le puede decir: "Algunas madres consideraban que... pero ahora están convencidas de..." "Solía pensarse que... pero ahora los médicos descubrieron..." "Veamos lo que dicen los libros sobre este tema... Es una idea muy nueva, pero puede resultar interesante".

Si alguna madre quiere hablar continuamente, se le recuerda una de las pautas establecidas al comenzar: **nadie debe monopolizar las reuniones**. Si se crea alguna situación conflictiva dentro del grupo, la consejera debe detener la situación sin demora y hacer referencia a los acuerdos de mantener la seguridad dentro del grupo. Si la discusión se desvía hacia otros temas, es señal de que el grupo está en buen camino.

La consejera debe saber aceptar todas las contribuciones, reforzar las que son valiosas y extraer aportes de las madres más silenciosas.

Motivación

Se puede motivar a las madres para que quieran participar activamente en el grupo y en las reuniones. Aquí presentamos algunas pautas:

En general:

Ofreciendo soluciones a sus problemas de lactancia mediante la provisión de información (en persona, por teléfono o por escrito).

Brindando seguridad, convicción y entusiasmo, y siendo un modelo de trato humano ante las madres, los bebés y los niños.

Generando un clima agradable en las reuniones (por ejemplo, sirviendo una merienda, compartiendo un mate).

En particular:

Invitándolas a registrarse en la hoja donde figuran las asistentes.

Convidándolas personalmente a asistir, al finalizar cada reunión.

Mostrándoles la oportunidad de ayudar a otras madres.

Presentándoles la posibilidad de aprender a desarrollar trabajos diversos dentro del grupo (como bibliotecología, tesorería, secretaría, administración).

Señalándoles que es una buena ocasión para trabajar en equipo.

Generando amistad y transmitiendo afecto.

¿Cómo mantener el interés?

Para mantener el interés, se pueden tratar **diferentes temas** para que las que asisten más de una vez aprendan, en cada oportunidad, algo nuevo. También se pueden emplear **diferentes maneras de participación**, recordando que estas reuniones no son charlas ni clases dictadas por "expertos". En una clase habla sólo el coordinador y los demás escuchan pasivamente la información que reciben. Por ejemplo, se puede sugerir a cada madre que haga una pregunta y que otra participante le responda.

Las preguntas cumplen un rol muy importante ya que nos dan lugar para repetir información significativa de un modo diferente y esto ayuda a que sea recordada. También nos dan un parámetro de lo que se ha comprendido y de aquello que quedó confuso.

Cada madre podría describir su experiencia personal en relación con el tema del día. Por otra parte, se pueden mostrar imágenes y despertar preguntas

respecto de ellas. La exhibición de material audiovisual debe ir siempre acompañado de la incorporación de ideas por parte de las madres.

Se puede, también, comentar alguna experiencia de amamantamiento que haya resultado exitosa luego de algún imponderable, o hacer una dramatización con un caso comentado por alguna madre. Para esto, habría que preparar previamente la historia con quienes la van a representar, para que no pierdan el hilo central. Estas historias aventajan al diálogo porque dan lugar a que se expresen los sentimientos tanto positivos como negativos.

Otra posibilidad es presentar un "caso clínico" y que el resto opine sobre qué podría hacerse.

Es importante que las madres asistan con sus bebés. Si alguna dice que lo dejó al cuidado de otra persona por temor a que hiciera ruido o estorbara, habrá que trabajar más tarde con ella, individualmente, para que se sienta confiada de traerlo al grupo y comprenda que el contacto con ella es lo mejor para su hijo.

¿Cómo brindar la información?

El estilo de comunicación del GALM dista de ser el de la conferencia, en la que simplemente hay un profesor que comunica información que deberá ser recordada por el auditorio. En el caso del GALM, las madres deben participar activamente por medio del intercambio de experiencias y conocimientos, planteándose interrogantes. La consejera debe transmitir conceptos breves: si habla más de 5 minutos sin interrupción, significa que está transformando el encuentro en una clase. Es importante que sea selectiva y concreta, ofreciendo sólo la información necesaria para no abrumar a las mamás.

Es muy útil hacer una demostración mediante una dramatización, cuidando que todas las participantes puedan ver. Luego, se les pedirá que practiquen lo aprendido, en parejas, con alguien que haya llegado después o

en sus casas, y nos cuenten en la próxima reunión cómo les fue con la experiencia.

Hay que tener presente que la gente, en general, recuerda el:
10% de lo leído
20% de lo escuchado
30% de lo visto
50% de lo visto y escuchado
80% de lo dicho
90% de lo dicho y hecho

Cuando son muchas las madres que han intervenido para opinar, se puede resumir lo expresado y leer en voz alta un texto corto de algún libro que pueda ayudar a disipar las dudas.

Las decisiones sobre los temas tratados deben dejarse en manos de la madre. Debido a que los bebés son tan diferentes, no podemos proporcionarles reglas fijas. Conviene informar a las madres de la amplia gama de comportamientos, utilizando términos como “la mayor parte”, “muchos”, “algunos” y “unos pocos”.

Por ejemplo:

“**La mayor parte** de los bebés necesitan ser amamantados muy seguido.”

“**Algunos** bebés prefieren esperar un período más largo entre las mamadas durante el día o la noche.”

“**Unos pocos** bebés nos sorprenden queriendo ser amamantados más espaciadamente.”

“**Algunas** mamás prefieren...”

Es mejor evitar las palabras “siempre” y “nunca”. Las que preferimos utilizar son “a menudo”, “generalmente”, “es probable”, etc.

Por ejemplo:

“**A menudo** los bebés cambian sus hábitos de amamantamiento a los dos o tres meses.”

“**Generalmente** se despiertan mucho de noche.”

“**En la mayoría de los casos**, aumenta la producción de leche materna al aumentar la frecuencia de las mamadas.”

“**Es probable** que introducir biberones incrementa los problemas de la lactancia.”

Si deseamos sugerir qué cosas puede hacer la madre, existen modos para que queden claras, sin necesidad de que parezcan órdenes. Hay que evitar decir: “Usted debe...”, asumiendo el rol de quien detenta la autoridad; por este motivo, es preferible pedirle su opinión a las mamás.

Por ejemplo:

“Tal vez usted quiera...”

“Algunas madres creen que si...”

“¿Usted ha considerado...?”

“Tal vez, si usted pudiera...”

¿Cómo corregir a las mamás?

Si una madre da una información que consideramos errónea, es conveniente corregirla con mucho tacto, amabilidad y respeto. No debemos discutir con quien tenga ideas equivocadas o diferentes, es mejor postergar la respuesta unos minutos y luego brindar la información correcta. Una forma de hacerlo podría ser diciendo:

“Algunas madres consideraban que... pero ahora están convencidas de...”

“Solía pensarse que... pero ahora los médicos descubrieron...”

“Veamos lo que dicen los libros sobre este tema... Es una idea muy nueva, pero puede resultar interesante.”

Fin de la sesión

Para cerrar la reunión, se puede invitar a las madres a que hagan un resumen de lo dicho y luego completar con lo que consideremos pertinente. Por ejemplo:

"Se han escuchado ideas muy interesantes; veamos si, entre todas, podemos recordar cuáles nos han resultado las más importantes."

Puede suceder que no haya un acuerdo total respecto de algún tema, en cuyo caso se asienta en el resumen, aceptando las diferencias.

Puede pedirseles que digan cómo se sintieron durante el desarrollo del grupo o proponerles que expresen qué se llevan de la reunión: ánimo, comprensión, dudas, confianza, etc.

Es importante finalizar puntualmente, ya que muchas madres deberán ir a buscar a sus hijos al colegio o preparar la comida en sus casas. Antes de que se vayan, es bueno recordarles la fecha y el tema de la próxima reunión; esto se puede hacer verbalmente o por medio de una notita. Si hubo problemas, se puede mencionar que se intentará superarlos en el siguiente encuentro.

al grupo invitados, como médicos especialistas en el tema, parteras, enfermeras, psicólogas, etc; organizar juegos; proyectar películas; celebrar los cumpleaños de las mamás o de sus hijos.

Si bien el sentimiento de éxito personal es en sí mismo una fuerte motivación para que las madres sientan que sus logros son valorados por otros, esta práctica debe ser reforzada y reconocida. Proponemos algunos posibles incentivos al amamantamiento: dar un reconocimiento especial a las madres que amamantan a niños de 2 años –como una tarjeta o una artesanía–; pedir un aplauso cada mes para todos los bebés que ya caminan y continúan mamando; otorgar un diploma de honor a las madres que siguen amamantando a pesar de sus dificultades, que amamantan a mellizos, que relactan o que persisten con la lactancia en circunstancias especiales o adversas.

Recursos de apoyo

Es muy útil contar con acceso a una biblioteca con libros y folletos que puedan prestarse a las mamás que quieran obtener más información. Un modo de estimular la participación de las más silenciosas es pedirles que lean algo de un libro y lo traigan resumido a la próxima reunión, para compartirlo con las otras integrantes.

Incentivos para lograr la continuidad

Para lograr la continuidad de asistencia al grupo, se pueden entregar diplomas luego de un tiempo determinado de asistencia; organizar rifas para juntar fondos para los gastos del grupo (se pueden rifar tortas o alimentos que cocinen las mismas integrantes); llevar

Otras funciones del GALM

El grupo también tiene como objetivos favorecer y exigir el cumplimiento de la legislación existente en cuanto a los derechos de la mujer y del niño, y a la comercialización de los sucedáneos de la lactancia materna. Estas acciones contribuirán con el crecimiento del grupo.

Referencia

Declaración conjunta OMS/UNICEF - 1989 Diez pasos para una Lactancia Feliz

- 10° PASO
- " Apoyar el establecimiento de grupos de apoyo a la lactancia materna y referir a las madres a ellos luego de que sean dadas de alta. "

Beneficios de la lactancia materna

La lactancia materna es uno de los hechos más sorprendentes de la naturaleza y tiene beneficios incuestionables, tanto para la madre como para el hijo. El instinto milenario de las madres les ha indicado que el amamantamiento es la forma más natural y efectiva para satisfacer las necesidades físicas y emocionales de su bebé. Proporciona al recién nacido el mejor comienzo, desde los puntos de vista inmunológico, bioquímico y vincular con su madre. Así, el bebé recibe una nutrición apropiada, afecto, estímulo y protección contra las infecciones. **La leche materna resulta el alimento perfecto para su cuerpo en crecimiento y le proporciona el amor y la seguridad que necesita para desarrollarse como individuo.** Amamantar no sólo le brinda al niño éstos y más beneficios, sino que además es la forma ideal de iniciar la vida.

La leche materna es el único alimento que necesita un bebé saludable, nacido a su debido tiempo, para crecer y desarrollarse durante sus primeros 6 meses de vida, combinándose luego con otros alimentos hasta –por lo menos– los dos años de edad. Ningún alimento preparado puede reproducir sus propiedades.

Beneficios de la leche materna para el bebé

Los bebés amamantados se enferman menos; tienen menor incidencia de alergias, infecciones de los oídos y las vías respiratorias, y diarrea.

Tienen menos dermatitis del pañal.

Tienen menos riesgo de padecer anemia, diabetes infantil y obesidad.

Presentan mayor agudeza sensorial (gusto, olfato, tacto, visión y audición).

Tienen menos riesgo de sufrir una muerte repentina en la cuna (Síndrome de la Muerte Súbita Infantil).

La leche humana le proporciona al infante protección contra varias infecciones.

Transmite las propiedades inmunológicas de la mamá al bebé.

Es más fácil de digerir.

Disminuye el riesgo de padecer obesidad, hipercolesterolemia y arteriosclerosis en edades avanzadas; por ello se dice que es un regalo para toda la vida.

La succión del pecho mejora el desarrollo de los músculos faciales, previniendo la maloclusión y la deglución atípica.

Hay mejor desarrollo en los músculos de la cara, dientes más derechos y menos problemas del habla.

La leche materna está prácticamente libre de gérmenes, siempre disponible, a la temperatura adecuada y libre de contaminantes peligrosos.

Provee nutrientes esenciales para el crecimiento acelerado del Sistema Nervioso Central en los dos primeros años de vida.

Hay menos casos de maltrato y abandono entre bebés amamantados.

Es **toda** la nutrición que necesitará un infante durante los primeros 6 meses de su vida.

Beneficios de la lactancia para la mamá

El amamantamiento también protege la salud de la madre y promueve el comportamiento positivo del vínculo materno-infantil, estableciendo un fuerte lazo afectivo de apego.

La mamá pasa más tiempo acariciando al bebé.

Disminuye el riesgo de la madre de contraer cáncer de mama, de ovarios y de útero.

Reduce el riesgo de sufrir una hemorragia postparto. La ocitocina producida actúa simultáneamente sobre el útero, contrayéndolo para evitar el sangramiento y para restituirlo a su tamaño original.

La madre tiene menos riesgo de desarrollar osteoporosis y anemia.

El amamantar exclusivamente atrasa el regreso de la fertilidad y ayuda en el espaciamiento de los embarazos. Se produce un 98% de prevención de embarazos mientras dura el período de amamantamiento exclusivo (si se cumple el MELA, el método de lactancia amenorrea*).

* El método de lactancia amenorrea contempla que la mamá no haya menstruado, que el bebé tome sólo pecho –de día y de noche– y que sea menor de 6 meses.

En el periodo de lactancia, el cuerpo secreta prolactina, una hormona que tranquiliza a las mamás.

La madre vuelve a su peso normal más fácilmente.

La madre pasa menos tiempo en la cocina (no hay que preparar leche artificial o la fórmula y no hay biberones para lavar).

La lactancia materna protege el presupuesto familiar, ahorrando en mamaderas, tarros de leche y viajes al médico por enfermedades del bebé.

La madre pierde menos días de trabajo, debido a que el bebé se enferma menos.

La lactancia materna es más cómoda para viajar.

La lactancia materna y el medio ambiente

La lactancia materna también ofrece su aporte a la preservación del medio ambiente.

Disminuye el uso de combustibles contaminantes.

Es ecológicamente “prudente”. Evita la producción de desechos tóxicos (latas, cauchos, plásticos). No hay que empaquetar, no utiliza plásticos y no hay desperdicios.

No requiere almacenamiento o preservación.

Ahorra agua potable.

Ventajas para la comunidad

La lactancia materna es la respuesta a los problemas mundiales del hambre y el alto índice de mortalidad infantil.

Disminuye las hospitalizaciones, reduciendo el gasto en atención por enfermedades.

Disminuye la ausencia laboral materna por enfermedades del niño.

Produce una fuerza laboral más sana para el futuro.

El trabajo reproductivo de la mujer debe ser considerado como un bien social. La madre debe ser cuidada, apoyada y protegida –tanto por su familia como por la comunidad toda– para poder llevar a cabo esta fundamental tarea.

4 Ayudar a las madres a iniciar la lactancia durante la hora siguiente al parto.

5 Mostrar a las madres cómo se debe dar de mamar al niño.

6 No dar a los recién nacidos más que la leche materna, sin ningún otro alimento o bebida, salvo cuando medie indicación médica.

7 Facilitar la cohabitación de las madres y los niños durante las 24 horas del día.

8 Fomentar la lactancia natural cada vez que el niño la pida.

9 No dar a los niños alimentados al pecho chupetes artificiales.

10 **Fomentar el establecimiento de grupos de apoyo a la lactancia natural y procurar que las madres se pongan en contacto con ellos.**

Hospital Amigo de la Madre y el Niño

Diez pasos hacia una feliz lactancia natural:

1 Disponer de una política, por escrito, relativa a la lactancia natural.

2 Capacitar a todo el personal de salud para que pueda poner en práctica esa política.

3 Informar a todas las embarazadas de los beneficios de la lactancia natural.

Iniciativa Centro de Salud Amigo

Difundir los beneficios de la lactancia materna debe ser un compromiso de todos:

Disponer de una política escrita sobre lactancia materna que sea conocida por el equipo de salud y la comunidad.

Capacitar a todo el equipo de salud y a miembros de la comunidad.

Informar a embarazadas, madres de lactantes y sus grupos familiares sobre los beneficios de la lactancia materna y las habilidades para su práctica.

Incluir sistemáticamente información sobre lactancia materna y el examen de mamas, en la consulta obstétrica.

Utilizar toda oportunidad de contacto con mujeres embarazadas, madres y bebés para apoyar la lactancia materna.

Brindar especial apoyo a mujeres embarazadas y madres con riesgo de abandono precoz y/o dificultades en la lactancia materna.

Fomentar la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses, incorporar alimentación complementaria oportuna a partir de esa edad y estimular la lactancia materna hasta los dos años o más.

Asesorar sobre técnicas de extracción y conservación de la leche a las madres que trabajan y/o deban separarse de su bebé. Informar sobre los derechos que las protegen.

Respetar el "Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna", en todo sus aspectos.

Estimular la formación de grupos de apoyo a la lactancia materna y vincular a las madres con los mismos.



Ciudad de Buenos Aires

Belgrano

Grupo de la LLLI

☎ (011) 4783-5754

monicate@ciudad.com.ar

Floresta

Grupo AMIGOS DE ÑUÑÚ

Avenida Directorio 3455

☎ (011) 4636-3824

Palermo

Grupo de la LLLI

Sociedad Arg. de Pediatría (SAP)

Salguero 1244

☎ (011) 4772-2440

ceferina@elsitio.net

Gran Buenos Aires

Avellaneda

Grupo MAMÁS DEL SUR

M. Piaggio 198, 3ªA

☎ (011) 4207-3940

Carapachay

Grupo de la LLLI

☎ (011) 4765-0753

alsinaph@elsitio.net

Lomas de Zamora

Grupo ÑUÑÚ LOMAS

Esquina de las Flores

Gorriti 145

☎ (011) 4282-5515

Ramos Mejía

Grupo RAMOS MEJÍA

Casa de Auxilio

Avenida de Mayo 54

San Fernando

Grupo AMAMANTA

Quinta "El Ombú"

Av. Libertador 600 (y Gral. Pinto)

☎ 15-5606-2961/(011)4744-6872

nicomarte@mr.com.ar

jbiagioni@arcos.com.ar

San Isidro

Grupo AMAMANTA

Maternidad de San Isidro

Vicente López

Grupo de la LLLI

☎ (011) 4791-5496

alsinaph@elsitio.net

Grupo ÑUÑÚ CENTRAL

Martin de Güemes 2001

☎ (011) 4791-9490

amamantar@arnet.com.ar

www.amamantar.org

Pcia. de Buenos Aires

Azul

Grupo de la LLLI

Liga de Madres de Familia

9 de julio 530

☎ (02281) 42-6051

lacluz@infovia.com.ar

Bahía Blanca

Grupo AMAMAR

Río Negro 1218, M7 D9

☎ (0291) 455-6131

Cañuelas

Grupo MAMA ALI

Hospital de Cañuelas

☎ (02226) 42-2690 (particular)

gpascuas@infovia.com.ar

Coronel Dorrego
Grupo AMIGOS DE ÑUÑÚ
Maciel 39

Chivilcoy
Grupo A.L.M.A.
Hospital Municipal
☎ (02346) 43-4349
grupoalmachivilcoy@yahoo.com.ar

Lobería
Grupo de la LLLI
☎ (02261) 44-0486
rdconst@ssdnet.com.ar

Lobos
Grupo A MAMAR
Fundación Lobos
☎ (02227) 42-2146 (particular)
fmadot@infovia.com.ar

Mar del Plata
Grupo de la LLLI
Club Pueyrredón,
Hipólito Yrigoyen 1561
☎ (0223) 489-0974
alfredc@arnet.com.ar

Miramar
Grupo de la LLLI
CIM (Avenida 26 N° 769)
y en el Hospital Municipal
☎ (02291) 42-2747 / 43-2704
Fax: (02291) 42-1612

Necochea
Grupo de la LLLI
Calle 68 N° 2825
☎ (02262) 42-5605
Fax: (02262) 43-4812
gmarina@teletel.com.ar

Grupo FUNDACIÓN CRIANDO
Calle 81 N°307, 6° AB
☎ (02262) 42-9496

9 de Julio
Grupo de la LLLI
☎ (02317) 43-0446
lcarnaghi@yahoo.com

Roque Pérez
Grupo TETEAR
Hospital Carrillo
☎ (02227) 49-1054

Pcia. de Córdoba

Ciudad de Córdoba
Grupo CÓRDOBA
Salta 480
☎ (0351) 456-6738 / 480-4415
(0351) 481-1091

Grupo de la LLLI
Coronel Beverina 1974
☎ (0351) 481-1091
vivianalorenzo@latinmail.com

General Deheza
Grupo AMAMANTANDO
Municipalidad,
Sala Ex Consejo Deliberante
☎ (0358) 495-1778 / 495-0754
(0358) 495-1886 / 495-0869
claudiarsanchez@hotmail.com

San Basilio
Grupo CRECIENDO
Dispensario
☎ (03585) 49-1041
wilde@sanbasilio.com.ar

Pcia. de La Pampa

General Pico
Grupo MACHAI
Hospital Gobernador Centeno
☎ (02302) 42-3282 / 42-7046
(02302) 43-4023
hitoshi@infovia.com.ar

Pcia. de Mendoza

San Rafael
Grupo de la LLLI
Ortiz de Rosas y Libertad
☎ (02627) 43-2291
Fax: (02627) 43-5093
inesmm@infovia.com.ar

Pcia. de Misiones

Colonia Wanda
Grupo de la LLLI
Ruta 19
Calle 20 de Junio s/n,
Barrio San Antonio
☎ (03757) 47-0271
Fax: (03757) 47-0032
hogardeluz@ptoesperanza.com.ar

El Dorado
Grupo de la LLLI
España 2717, Km 10
☎ (03751) 42-2952/CTI: 070239387
dasilva@eldorado.dataco22.com.ar

Pcia. de Neuquén

San Martín de Los Andes
Grupo de AMAMANTAMIENTO
Casas particulares
☎ (02972) 42-1274/8214/7293
opcionvital@smandes.neuquen.com.ar

Villa La Angostura
Grupo de la LLLI
☎ (02944) 49-5422
cabasenes@ciudad.com.ar

Pcia. de Río Negro

San Carlos de Bariloche
Grupo de la LLLI
Centro de Educación Física N°8
(CEF N°8)
☎/Fax: (02944) 42-6942
barco@bariloche.com.ar
www.bariloche.com.ar/lactancia/
index.html

Pcia. de Salta

Ciudad de Salta
Grupo A.L.M.A.
Avenida J. B. Justo 93
☎ (0387) 439-2222

Grupo ARRULLO
Obispo Linares 651
☎ (0387) 431-5688

Grupo LIMACHE
Centro de Salud N° 51
☎ (0387) 42-0701

Grupo RAYITO DE SOL
Centro de Salud Esmeralda

Chicoana
Grupo FINCA PULARES
Puesto Sanitario

Ciudad La Viña
Grupo HOSPITAL DE LA VIÑA
☎ (0387) 499-2031

Molinos
Grupo PACHAMAMA
☎ (03868) 49-4014

Rosario de Lerma
Grupo JOSÉ Y MARÍA
Centro de Salud Villa Mercedes

Pcia. de Santa Cruz

Río Gallegos

Grupo ¡A MAMAR!

Sala de Parto del
Hospital Regional

☎ (02966) 42-3468 (particular)
(02966) 42-5411, interno 164
(Hospital)
pre/cealbornoz@arnet.com.ar

Puerto San Julián

Grupo ANE-NAJ (Madre-Leche)

Hospital Distrital

☎ (02962) 45-3050

Pcia. de Santa Fé

Rosario

Grupo de la LLLI

Centro Médico Previnca,
Gaboto 1161

☎ (0341) 482-7576
Fax: (0341) 425-5481
jauluy@arnet.com.ar

Pcia. de Tierra del Fuego

Ushuaia

Grupo de la LLLI

Curso de Psicoprofilaxis de
Embarazo, Hospital Regional

☎ (02901) 44-5213
pablolui@infovia.com.ar

Temas sugeridos para las reuniones grupales:

- Preparación para la llegada del bebé
- Ventajas de la lactancia materna
- Cuidados del pezón
- Libre demanda
- Cómo comenzar el amamantamiento
- Posiciones
- Producción láctea
- Cómo crear su propia reserva de leche
- Extracción manual
- Soluciones a dificultades habituales
- Dolor de pezones
- Insuficiencia de leche
- Taponamiento de conductos / Mastitis
- Lactancia en situaciones especiales
- Relactancia
- Regreso al trabajo
- Complicaciones médicas
- Incremento deficitario de peso
- Introducción de semisólidos
- Destete
- Como estimular el desarrollo del bebé
- Vínculo, caricias, palabras
- Amamantamiento de un bebé mayor
- MELA (Método de lactancia amenorrea para el espaciamiento de los embarazos)

¿Otros grupos en tu comunidad?



Esta publicación fue preparada por Mónica Tesone y María Luisa Ageitos, en base a material desarrollado por La Liga Internacional de la Leche (LLLI), Amamanta y UNICEF. Octubre de 2001.

