

# PADRES

el padre es parte vital del equipo de lactancia materna. Cuando los padres apoyan la lactancia materna y se involucran en el cuidado del bebé, esto repercute de manera positiva en la lactancia materna y en la relación parental, y el bebé se desarrolla más rápido.

## BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

La lactancia es importante porque es una forma económica de darle la mejor nutrición a un bebé. Protege al bebé contra enfermedades comunes tanto a corto como a largo plazo. Reduce el riesgo que tiene la madre de padecer cáncer y otras enfermedades. El costo de no amamantar es enorme, tanto para las familias como para los estados. Además, la lactancia es una decisión de enfoque climático inteligente y fundamental para lograr los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

La OMS y UNICEF recomiendan:

- ▶ El inicio temprano de la lactancia materna durante la primera hora siguiente al nacimiento.
- ▶ La lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida.
- ▶ La lactancia materna continuada hasta los 2 años de edad o más, con la incorporación de alimentos (sólidos) complementarios nutricionalmente adecuados y seguros a partir de los 6 meses.



**LA CADENA EFECTIVA DE APOYO (WARM CHAIN)** coloca a la madre-bebé en el centro y continua la línea por los primeros 1.000 días. Se esfuerza por vincular a los diferentes actores coordinando los esfuerzos en todos los niveles para proporcionar una atención continua. Es posible que cada actor o eslabón de la Cadena Efectiva de Apoyo ya forme parte de una iniciativa existente, como la IHAN o un programa de salud comunitario. Con mensajes coherentes y sistemas de referencia adecuados a lo largo de la cadena, la díada madre-bebé se beneficiará del apoyo continuo y del asesoramiento en lactancia materna. De esta forma, todas las madres pueden disfrutar de una experiencia de lactancia materna más satisfactoria y eficaz. Un apoyo efectivo ayudará a crear un entorno propicio para la lactancia materna y a protegerla de la influencia de la industria.

# Como **PADRE**, usted puede apoyar la lactancia materna de muchas formas

1. Trabaje en equipo y de manera equitativa con la madre del bebé, y proponga en familia objetivos para la lactancia materna. Informe a la familia de sus objetivos para la lactancia materna y pida apoyo cuando sea necesario.
2. Infórmese sobre la importancia de la lactancia materna y sobre cómo funciona mediante cursos prenatales y posparto, consultas médicas o recursos en línea. Busque la ayuda de grupos de apoyo comunitarios o de profesionales si tiene dificultades.
3. Comuníquese con la madre de manera frecuente y preste atención a cuándo y cómo ella quiere que usted se involucre en la lactancia materna. Confíe en ella: muchas veces, lo que se necesita es simplemente ánimo y apoyo moral.
4. Cree un entorno propicio en el hogar para la lactancia materna. Comparta las tareas domésticas y, si tiene hijos mayores, aproveche la oportunidad para pasar más tiempo cuidando de ellos. Esto le dará tiempo a la madre para enfocarse en la lactancia.
5. Interaccione activamente con su bebé, llévelo en brazos, abrácelo y cuide de él para así crear un vínculo propio padre-bebé durante el periodo de lactancia materna exclusiva. Luego de los 6 meses

de lactancia exclusiva, ambos padres pueden repartirse la tarea de darle de comer al bebé alimentos complementarios.

6. Hable con su pareja la forma de repartirse y administrar las licencias por maternidad o paternidad y cómo acceder a ayudas en el trabajo para garantizar una experiencia óptima de lactancia materna.
7. Comparta su experiencia de lactancia materna con otros padres y amigos. Puede hacer esto a través de las redes sociales o de grupos de apoyo comunitarios. Apoye la lactancia materna en lugares públicos.
8. Tenga cuidado con la publicidad engañosa de suplementos de leche materna y otros productos relacionados. Según el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de Leche Materna, esto no está permitido. Reporte a su proveedor de atención médica si descubre alguna de estas violaciones.
9. ¿De qué otra manera puede USTED fomentar y apoyar la lactancia materna?

.....  
.....  
.....



**World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)**



Esta ficha informativa ha sido elaborada con la colaboración de Family Initiative.

**Cadena Efectiva**  
de Apoyo de la lactancia materna



[www.waba.org.my/warm-chain/](http://www.waba.org.my/warm-chain/)