

MIEMBROS DE LA COMUNIDAD

Juegan un papel importante en la promoción y defensa de la lactancia materna en la sociedad. Pueden compartir experiencias, estrategias personales y tener una influencia positiva en las decisiones sobre alimentación infantil.

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.

Formas de cómo la **COMUNIDAD** puede apoyar la lactancia materna:

1. Compartiendo activamente sus experiencias sobre lactancia y la información más reciente basada en evidencia con las madres, padres, parejas y amistades a través de redes sociales o grupos de apoyo a la lactancia.
 2. Animando a las futuras madres, padres y parejas a elegir centros de atención médica que protejan, promuevan y apoyen la lactancia materna y que conecten a las madres, padres y parejas con grupos de apoyo a la lactancia.
 3. Abogando ante el gobierno y las empresas locales para establecer espacios amigables con la lactancia materna y que normalicen la práctica de la lactancia materna en público.
 4. Organizando o participando en eventos o actividades que promuevan y apoyen la lactancia materna en su comunidad, como la Semana Mundial de la Lactancia Materna.
 5. Haciendo voluntariado para proteger y apoyar la lactancia materna, particularmente en situaciones de crisis y emergencia. Compartiendo información basada en evidencia sobre la importancia de la lactancia materna y el peligro de
6. la distribución sin control de alimentos para lactantes y de sucedáneos de la leche materna
 6. Capacitando a las madres, padres y parejas sobre estrategias que les permitan combinar la lactancia materna y su trabajo. Animando a las empresas a tener instalaciones adecuadas para la lactancia materna en los lugares de trabajo.
 7. Colaborando con otras personas para garantizar un cuidado continuo para la diada madre-bebé asegurando que tengan el apoyo necesario a la lactancia en sus distintos entornos, ej. instalaciones sanitarias, hogares, lugares de trabajo.
 8. No aceptando obsequios, muestras, patrocinios, becas, exhibiciones de fórmulas infantiles, biberones o tetinas ni ningún regalo de las empresas y evitando cualquier conflicto de interés.
 9. ¿De qué otra manera USTED puede proteger, promover y apoyar la lactancia materna?



World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)



Esta tarjeta se desarrolló en colaboración con Universiti Sains Malaysia (USM)

Cadena Efectiva

de Apoyo de la lactancia materna



www.waba.org.my/warm-chain/