

# GRUPOS DE APOYO DE MADRES

tienen un papel importante en la continuidad del apoyo a las familias con la lactancia materna en la comunidad. Pueden proporcionar a las mujeres y a sus familiares información oportuna y precisa, así como apoyo práctico y emocional para promover una lactancia materna óptima.

## 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 países. 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 facilitadora de un **GRUPO DE APOYO DE MADRES**, usted puede apoyar la lactancia materna de muchas formas:

1. Proporcionando un entorno cómodo durante el embarazo y después del parto para propiciar un intercambio de información y experiencias relacionadas con la lactancia materna.
2. Informar a las madres/los padres para que puedan superar los retos y lograr sus objetivos de lactancia materna que se han propuesto.
3. Propiciar que madres y padres tengan acceso a consejería y apoyo especializado de lactancia materna del personal de salud de los servicios de salud y las personas en las comunidades.
4. Apoye a las familias que amamantan a sus hijos e hijas, y a todos los miembros de la familia y de la comunidad, mediante el diseño de mensajes de comunicación adecuados y coherentes.
5. Promueva el uso de las herramientas y los programas de formación sobre la lactancia materna ya existentes, tanto

en línea como presenciales, que no estén vinculados a empresas comerciales que violen el código internacional de la OMS.

6. Informando a las madres de estrategias que les permitan combinar la lactancia con el trabajo.
7. Colabore con otras personas para garantizar la continuidad de la atención a la lactancia de madres y sus bebés.
8. No acepte ningún regalo, muestra, patrocinio o exhibición de sucedáneos para lactantes, biberones o tetinas por parte de empresas.
9. ¿De qué otra forma puede USTED proteger, promover y apoyar la lactancia materna?

-----  
-----  
-----



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



Esta tarjeta fue desarrollada en colaboración con la Liga de La Leche (LLL)

