

# Boletín de Apoyo a las Madres Lactantes



*Una maestra de primer grado de enfermería en la biblioteca  
Crédito de la foto © TARA RUBY  
PHOTOGRAPHY*

**“Cualquier acción que realice quien sea para lograr que la lactancia materna de las madres y sus bebés pueda darse de mejor manera en el mundo, está haciendo un gran servicio. Puede parecer algo pequeño pero realmente suma”**

*Ted Greiner, EE.UU, cita del Fólter de Acción de WABA,  
Semana Mundial de Lactancia Materna 2008*

**Volumen 14 Número 2**

Boletín Semestral, distribuido  
en Inglés, Español, Francés y  
Portugués

**Noviembre 2016**

[http://waba.org.my/mother-support/  
mother-support-publications/](http://waba.org.my/mother-support/mother-support-publications/)  
Suscripciones:  
[gims\\_gifs@yahoo.com](mailto:gims_gifs@yahoo.com)

Editoras: Pushpa Panadam (Paraguay),  
Rebecca Magalhães (EE.UU.)

Traductoras: Español – Marta Trejos  
(Costa Rica)  
Francés – Herrade Hemmerdinger  
(Francia)  
Portugués – Pajuçara Marroquim  
(Brasil)



## EN ESTE BOLETÍN

### CARTA DE LAS EDITORAS

1. Nuestra Primera Reunión del Grupo de Apoyo a las Madres: Rebecca Magalhães y Pushpa Panadam

### APOYO A LA MADRE DESDE DIFERENTES FUENTES

2. Lactancia Materna: Clave para el Desarrollo Sostenible: Desley Hubner, Australia
3. Apoyo Comunitario a la Iniciativa Hospital Amigo del Niño por parte del Grupo “Madre Modelo”: Regina Da Silva, Brasil
4. Libro de Colorear con Imágenes de Lactancia Materna: Susan Siew, Malasia

### MADRES AMAMANTANDO RELATAN SUS EXPERIENCIAS

5. La Profunda Naturaleza de la Diada que Amamanta: Maggie Simonsen, EE.UU
6. Apoyo Invaluable a una Mamá que Amamanta por Tercera Vez: Vasumathi Muthuramu, Malasia
7. El Poder de la Experiencia de una Madre Lactante sobre Otra: Inthakala Thivagararan, Malasia
8. Nuestro Viaje Juntas – Mami y Aksheya: Shamala Devi Ramamoithi, Malasia

### APOYO AL PADRE

9. Papallaitants®: Pascal Ghazi, St. Cloud, Francia
10. Apoyo Motivado y Comprometido con la Lactancia Materna: Thomas Szulc, Francia

11. Aprendiendo a Ser un Padre Lactante: Matthieu Pluvinage, Francia
12. La Historia de Greg: Breastfeeding Today – Lactancia Materna Hoy

### **ACTIVISTAS DE LA LACTANCIA MATERNA – Pasado y Presente**

13. Lactancia Materna: la perspectiva de un hombre – la historia detrás: James Akre, Ginebra, Suiza

### **NOTICIAS DEL MUNDO DE LA LACTANCIA MATERNA**

14. Lactancia Materna y resultados del crecimiento infantil en el contexto de consejería intensiva de pares en dos comunidades de Bangladesh: Rukhsana Haider y Kuntal Kumar Saha
15. Lactancia Materna: La Ilusión de la Escogencia: Lauren M. Dinour, Yeon K. Bai, EE.UU
16. Diferencias Raciales y Étnicas sobre Lactancia Materna: Chelsea O. McKinney, Jennifer Hahn-Holbrook, P. Lindsay Chase-Lansdale, Sharon L. Ramey, Julie Krohn, Maxine Reed-Vance, Tonse N.K. Raju, Madeleine U. Shalowitz, en nombre de la Red de Investigación de Salud Infantil
17. Madres Trabajadoras Lactantes Amamantan Uniformadas en Fotos Sorprendentes: Fotógrafa Tara Ruby

### **RECURSOS DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA**

18. Nuevos Libros de Playpus Media: Hannah Thelen
  - i. Nuevo Libro Bilingüe sobre Niñez Temprana Promueve la Lactancia Materna y la Familia
  - ii. Nuevo Libro de Colorear Ayuda a las Familias con Niños y Niñas Internadas en la UNCI

### **NIÑOS Y NIÑAS Y LACTANCIA MATERNA**

19. Amor: Alice Ziring, EE.UU
20. Los Niños y Niñas Son Increíbles: Theresa Kinzly, EE.UU
21. Momentos Especiales de Grayson: Melissa Vickers, EE.UU

### **ABUELAS Y ABUELOS APOYAN LA LACTANCIA MATERNA**

22. Apoyando a Mi Hija a Amamantar a Su Hija: Radha Holla Bhar, India

### **LACTANCIA MATERNA Y VIH**

23. La Terapia para madres lactantes VIH puede eventualmente eliminar la transmisión del virus

### **SITIOS WEB Y ANUNCIOS**

24. Revise estos sitios web
25. Anuncios: Eventos Pasados y Futuros
26. Para Recordar: Audrey Naylor y Miriam Labbok

### **INFORMACIÓN DEL BOLETÍN**

27. Información sobre la Remisión de Artículos y sobre el Próximo Número
28. Apoye la Lactancia Materna – Apoye el E-Boletín de Apoyo a las Madres Lactantes

## **CARTA DE LAS EDITORAS: REBECCA MAGALHÃES Y PUSHPA PANADAM**

---

### **I. Nuestra Primera Reunión del Grupo de Apoyo a las Madres**

**Rebecca Magalhães y Pushpa Panadam**

**Rebecca Magalhães**

**H**an pasado casi 43 años desde que asistí a mi primera reunión de grupo de apoyo de madre a madre de la Liga de La Leche (LLL) - mi hija tenía sólo 6 meses de edad en ese momento. Yo estaba haciendo mi mejor esfuerzo para amamantarla, mientras que, al mismo tiempo, empezaba a enseñar medio tiempo en la escuela primaria ... ¡Necesitaba apoyo! ¡Era un Tiempo Importante!! Y encontré justo lo que necesitaba en

esa primera reunión y en los siguientes (muchos) años, progresé de ser una madre que necesitaba información y apoyo, a ser una madre que proporcionaba información y apoyo como Líder de la LLL. Todavía puedo recordar las pepitas de información que eran como destellos de luz, y la calidez y el cariño que sentía en cada reunión por parte de las Líderes y las madres del grupo.

Requirió valor dejar mi casa por esa primera vez; cruzar la ciudad hasta el lugar de reunión y entrar a una casa ¡donde no conocía a nadie! Sin embargo, me alegro de haber encontrado ese coraje, porque esa noche me llevó a muchas más noches de reuniones de grupos de apoyo en 4 ciudades diferentes de los Estados Unidos en 2 estados distintos y 1 ciudad en otro país. Pero en todos estos distintos lugares, las madres lactantes y sus bebés eran una presencia constante, y siempre había preguntas, información proporcionada por la facilitadora y las madres del grupo. Compartimos alegrías y preocupaciones y a esos/as bebés que se convertían en niños/as pequeños/as, adolescentes, ¡y en esos padres que apoyan a sus parejas!

Ya no estoy tan involucrada como antes y sé que ahora existen otras formas en que las madres se conectan, comparten información y reciben apoyo... Existen reuniones en línea de grupos de apoyo, conexiones a través de correo electrónico, interacción en Facebook; información y apoyo en sitios web, etc. Sin embargo, no importa cómo se de hoy en día la comunicación; siempre es importante que las madres tengan respuestas a sus preguntas y sus preocupaciones resueltas, y que puedan convertirse en madres que, a su vez, ayudan y apoyan a otras madres, ¡creando una red sostenida de información y apoyo!

A través de estas reuniones del grupo de apoyo, aprendí la importancia vital de estar con aquellas que están haciendo lo que están haciendo, que entienden lo que están pasando, que sienten lo que se está sintiendo. ¡Esa es la esencia del APOYO! Hoy en día, mis actividades de apoyo son con aquellas personas que tienen algún miembro/a de la familia diagnosticado con enfermedad mental, y estoy viendo una vez más, cuánto ayuda el apoyo.

Como conclusión, quiero decir que aquella bebé, aquella mi hija que me acompañó a esa primera reunión de apoyo, luego, no sólo amamantó a sus dos hijas que ahora son hermosas mujeres jóvenes sino que también, ¡¡ha ayudado y apoyado a muchas otras madres!! ¡Me alegro de haber asistido a esa primera reunión!:-)

### ***Pushpa Panadam***

La Liga de la Leche Internacional (LLLI) celebra su 60 aniversario este año. Mirando hacia atrás, mi primera reunión de apoyo de la LLL cuando la LLLI cumplió 40 años. En agosto de 1996, mi esposo leyó sobre el Tercer Taller Latinoamericano de la LLL que se realizaría en Asunción, Paraguay, y me animó a contactarles. Hablé con Lili Verón, una Líder que inmediatamente me puso en contacto con una Líder de habla inglesa, Pili Peña. Pili me invitó a un taller del último día. Fue bueno conocer a Pili y desde el inicio me sentí cómoda conversando con ella. Pero, lo que era aún más maravilloso, era verla amamantar a su hijo de un año mientras hablábamos. ¡Fue tan fácil amamantar a mi hijo en ese ambiente de aceptación!

Comencé a participar en las reuniones grupales mensuales de la LLL y aunque inicialmente no entendía mucho de lo que se compartía y hablaba, al estar con madres que amamantaban libremente a sus bebés y niños/as pequeños/as, sentí que pertenecía. Hoy, algunas de mis amigas más cercanas en Paraguay son de la LLL ya que compartimos valores de crianza comunes.

Desde entonces he asistido a muchas reuniones de grupos de apoyo de la LLL. Me convertí en Líder en el 2000. He sido afortunada de poder participar en numerosas conferencias y talleres de Lactancia Materna (LLL y WABA) y actualmente facilitar grupos de apoyo mensuales en un hospital. A medida que aprendo más sobre la lactancia materna, me sorprende aún más la gran cantidad de organizaciones en todo el mundo que han luchado y siguen luchando para proteger, promover y apoyar la lactancia materna.

A medida que la LLLI celebra su sexagésimo año, reflexiono sobre lo diferente que es ahora para las nuevas madres. Muchas pueden acceder a información sobre lactancia materna con facilidad; muchas tienen la opción de participar en reuniones de apoyo de madres, tanto físicamente como en grupos y foros virtuales en línea. Pero no

todas las madres tienen fácil acceso a Internet. Hay muchas sin estas facilidades, y la información y el apoyo son igualmente esenciales para estas madres y sus familias. Los grupos de apoyo que facilito en el hospital permiten que se acorte esta brecha ya que estoy frente a frente con las mamás. Y cada vez, siento la misma emoción que viví en mi primera reunión – yo necesito ver a la madre, al padre o al familiar que la acompaña, y ver cómo sus rostros se iluminan con risas - cómo se relajan, se sienten aceptados/as, y reciben respuestas y aclaraciones a sus preguntas y dudas. Estar en un grupo de apoyo permite a una madre compartir su experiencia sin ser juzgada; le permite ser escuchada, aceptada, ayudada e informada.

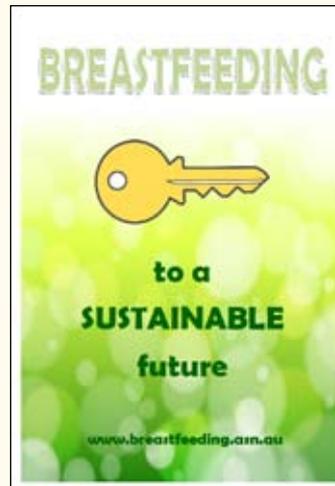
**Nota de las Editoras:** Para compartir su historia envíe un email a [pushpapanadam@yahoo.com](mailto:pushpapanadam@yahoo.com) o [beckyann39@yahoo.com](mailto:beckyann39@yahoo.com)

## APOYO A LA MADRE DESDE DIFERENTES FUENTES

### 2. Lactancia Materna: Clave para el Desarrollo Sostenible

Desley Hubner, Australia

Cuando usted lee esa declaración, usted la entiende - ciertamente, la lactancia materna y la sostenibilidad van juntas. Están hechas la una para la otra. Son almas gemelas. No hay necesidad de contaminar el ambiente o de consumir recursos limitados para poder amamantar. No se requiere equipo especial ni transporte; no se depende de las fuerzas del mercado y además, la lactancia es crucial en situaciones de emergencia, etc. La lactancia materna no deja ninguna deuda o destrucción para las generaciones futuras.



Sin embargo, aunque sabemos todo esto, hubo dificultades con el tema de este año de la Semana Mundial de la Lactancia Materna (SMLM). ¿Cómo presentarlo y exhibirlo en carteles? ¿Cómo hacer que fuese relevante para un mundo impulsado por el consumo? ¿Cómo compartir este mensaje con alguien que va caminando y sólo levanta su mirada del iPhone durante solo unos segundos? ¿Cómo llegarle rápido y de manera atractiva?

Así me abordó, con esas preguntas, una consultora de lactancia que organizó un evento de la SMLM en un hospital local. E incluso, aún si yo no tenía ni idea, traté de ofrecer algunas respuestas y le di una pegatina para su automóvil.

Como saben, la lactancia materna ahorra dinero, pero en realidad no gana dinero. La mayoría de las organizaciones de lactancia materna, incluyendo la Asociación Australiana de Lactancia Materna (ABA), lo saben muy bien. Mi grupo ABA tiene numerosos planes para conseguir fondos, incluyendo seis grupos de proyectos, incluyendo productos que vendemos para recaudar fondos como nuestras camisetas y pegatinas con el lema: *Local - Fresca - Gratis*, además del sitio web de ABA.

En consecuencia, el personal del hospital local y la organización local de apoyo madre-madre (ABA) trabajaron juntos con la idea de "*Local-Fresca- Gratis*" para llevar el mensaje de la SMLM.

Desley Hubner es madre de dos hijas amamantadas por un total de 9 años y es abuela de tres nietos, dos de 2 años que están amamantando. Ha sido consejera de lactancia materna de la Asociación Australiana de Lactancia (ABA) por más de 30 años. En ese rol, dirige clases mensuales de lactancia materna para parejas embarazadas, asiste a reuniones de grupo principalmente para apoyar a la generación más joven que dirige las discusiones.

Ayuda con la formación de la próxima generación de consejeras, escribe artículos para publicaciones internas, organiza exposiciones y representa a la ABA en eventos como baby-expos, seminarios, conferencias. También hace 3-4 turnos al mes en la línea nacional de apoyo a la lactancia materna. Sin embargo, su principal pasión es la recaudación de fondos.

Desley agradece a la Dra. Virginia Thorley por pedirle que escribiera esta publicación (que ella no sabía que existía) y explicar que cualquier opinión expresada es suya y no necesariamente la de ABA.

Email: desleynh@yahoo.com.au

### 3. Apoyo Comunitario a la Iniciativa Hospital Amigo del Niño por parte del Grupo “Madre Modelo”

Regina Da Silva, Brasil



*Las fotos se publican con crédito al Ministerio de Salud (MISAU) y UNICEF Mozambique*

El grupo “Madre Modelo” está formado por 25 trabajadoras de salud que son madres. Ellas dan charlas sobre salud materna y también proveen apoyo para la lactancia materna en el contexto del VIH y SIDA (por ejemplo, en los Centros de Salud y en el hogar de la madre) en la Provincia de Tete en Mozambique. El personal sanitario de “Madre Modelo” ha participado en la capacitación de la “Guía de asesoramiento sobre alimentación del lactante y del niño pequeño en la comunidad”, de UNICEF y USAID, llevada a cabo por el Departamento de Nutrición del Ministerio de Salud de Mozambique, con el apoyo del UNICEF en Mozambique.



El grupo “Madre Modelo” fue incluido como parte del plan de acción del hospital para llenar las brechas en las rutinas del hospital y para implementar el Paso 10 de la IHAN (Iniciativa Hospital Amigo del Niño) para lograr una lactancia materna exitosa: “Auspiciar la formación de grupos de apoyo a la lactancia y referir a las madres a estos grupos a su alta del hospital”. El grupo “Madre Modelo” puede participar en las clases prenatales del “Plan de Nacimiento”, que desarrolla el personal de enfermería de salud materna, dos veces por semana, en la sala de maternidad.

Como parte de la conversación del “Plan de Nacimiento”, durante la visita guiada a la maternidad, el grupo “Madre Modelo” también visita a las madres y sus bebés en la sala de maternidad.

En todos los departamentos del hospital se ofrece una lista con los nombres y números de teléfono de las cinco áreas de la ciudad de Tete donde el grupo de la “Madre Modelo” brinda apoyo. Esta información se entrega a

las madres, sus familias y amistades al momento del alta del hospital. La iniciativa “Madre Modelo” permite a las mujeres, iniciar las clases prenatales en la maternidad y construir un vínculo más fuerte con los grupos de “Madre Modelo” que les brindarán apoyo para amamantar exclusivamente durante los primeros seis meses de vida del bebé y continuar amamantando hasta los 2 años o más. Las iniciativas basadas en la comunidad, como el grupo “Madre Modelo”, merecen mayor atención. Deben formar parte de una estrategia sostenible para que los hospitales adopten e implementen los criterios globales de la IHAN y establezcan la duración óptima de la lactancia materna en entornos comunitarios.

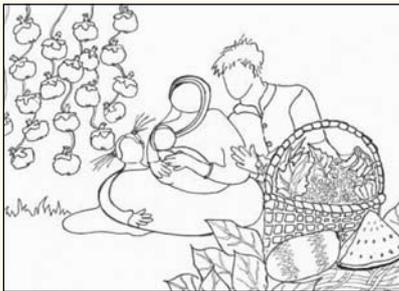
-----  
Regina Da Silva, consultora independiente para la salud materno-infantil en el contexto del VIH / SIDA. El texto anterior sobre “Madre Modelo” es la opinión de la autora, obtenida de su experiencia de campo como consultora independiente.

Email: reginas2011@gmail.com

#### 4. Libro de Colorear con Imágenes de Lactancia Materna

**Susan Siew, Malasia**

Con motivo de la celebración del 25 Aniversario de WABA, aproveché la oportunidad para trabajar con el Grupo de Apoyo entre Pares Madre a Madre (MMPS) de Penang, para crear imágenes de lactancia para un libro de colorear, tanto para adultos/as como para niños/as.



*Familia ... una experiencia grupal de amor y apoyo.- Marianne Williamson*

Los libros de colorear han sido siempre populares, especialmente para niños/as en varias materias, incluyendo imágenes de animales, frutas y

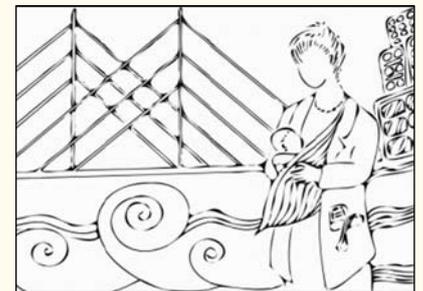
flores hasta juegos de números y letras del alfabeto. Con el reciente resurgimiento de los libros de colorear para adultos/s, se han hecho virales en todo el mundo los libros de colorear sobre diversos temas que van desde jardines secretos, animales exóticos, misteriosos océanos, iconos de la moda e ídolos, y mandalas místicas. El colorear se ha convertido en un pasatiempo favorito para muchos adultos/as

que afirman que este proceso calma y que llevar los dibujos de líneas en blanco y negro a la vida es meditativo y divertido. Este tipo de actividad también puede involucrar el trabajo conjunto de adultos/as y niños/as y puede servir para narrar historias.

Este proyecto de arte presenta la lactancia materna como tema, en cualquier momento, en cualquier lugar. El objetivo es re-establecer la cultura de la lactancia como la norma social, al representar a las madres amamantando, en diferentes momentos y en distintas situaciones, tanto en el hogar como en lugares públicos. Una colección modesta de dibujos sobre lactancia materna, realizados por artistas locales y madres del grupo MMPS fue lanzada durante la Semana Mundial de Lactancia Materna, en agosto de 2016. Usted puede visitar la página de Facebook de grupo MMPS “Breastfeeding Art” (**MMPS Breastfeeding Images**). Puede descargar cualquiera de las imágenes para su uso. El grupo MMPS llevará a cabo un taller para ayudar a las madres a crear sus propios dibujos básicos de lactancia materna para añadir a la colección y eventualmente publicar un libro para colorear\*.

A través de estas imágenes, podemos ayudar a aumentar la visibilidad de las madres lactantes y su hijos/as, y “normalizar” el acto. Esperamos que con esta actividad creativa y divertida, podamos ayudar a reemplazar o reducir las imágenes omnipresentes de biberones que siguen siendo utilizados como símbolos de las prácticas de alimentación infantil.

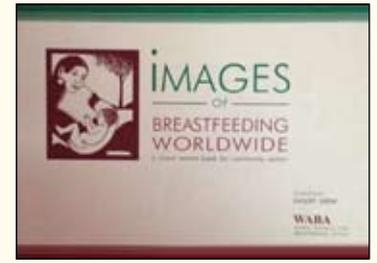
Mi deseo a través de este proyecto, es también crear y aumentar la conciencia, iniciar discusiones y aclarar asuntos sobre y alrededor de la importancia y los beneficios de la lactancia materna, en el contexto más amplio



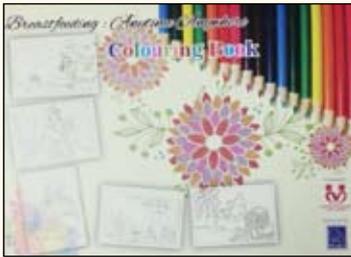
*Camina con confianza en la dirección de tus sueños. Vive la vida que has imaginado. - Henry David Thoreau.*

de la igualdad de género y la justicia socio-económica y ambiental. En los últimos años, las madres que amamantan han sido acosadas y discriminadas en lugares públicos. Es un desafío continuo y nuestros permanentes esfuerzos creativos son necesarios para apoyar y permitir que las madres lactantes y sus bebés recuperen su lugar legítimo en la esfera pública.

-----  
Susan Siew, Ex Coordinadora y Co-Directora del Foro Mundial de WABA (1995 a 2010). Actualmente es Vicepresidenta del Centro de Mujeres para el Cambio (WCC) y facilitadora y consultora independiente en diseño de comunicación.



**Nota de las editoras:** En 1999, WABA y Orígenes Brasil, produjeron su primer libro infantil de dibujos sobre lactancia materna: *Lactancia materna: lo natural*. En el mismo año, con las contribuciones de WABA, Susan Siew compiló imágenes de lactancia materna en todo el mundo: un recurso visual para la acción de la comunidad. Este libro tiene más de 450 imágenes recopiladas en 57 países. Todos estos libros fueron bien recibidos y ampliamente utilizados en diversos eventos. Estas publicaciones siguen sirviendo a las comunidades que amamantan.



\* El libro para colorear *Lactancia materna: en cualquier momento, en cualquier lugar*, del grupo MMPS y WABA, ya está disponible. Para más información, envíe un correo electrónico a: [waba@waba.org.my](mailto:waba@waba.org.my)

## APOYO A LA MADRE – MADRES LACTANTES RELATAN SUS EXPERIENCIAS

### 5. La Profunda Naturaleza de la Diada que Amamanta

Maggie Simonsen, EE.UU

Las personas extrañas pueden tener una inmensa capacidad para tranquilizar a una madre sobre si está haciendo lo correcto, incluso cuando sus propias familias no brindan ese apoyo. No todo el mundo amamanta a largo plazo o hasta que lo decida el/la niño/a, pero para quienes lo hacen, la controversia sobre amamantar a niños/as mayores es un desafío constante. Hay muchas variables que son individuales y para cada día.

Una vez me senté con la familia de mi marido en un bullicioso Cracker Barrel cuando viajábamos por Iowa, Estados Unidos, con nuestro hijo de casi 3 años de edad. Ya antes, cuando nuestro hijo tenía 9 meses, algunos familiares habían tratado de presionarme para que dejara de amamantar. Yo cometí el error de tratar de compartirles información para contrarrestar su insensibilidad, pero no tenían interés en aprender o en lograr alguna conexión conmigo, solo estaban enfrascados en sus propias y muy limitadas perspectivas.

Esa experiencia fue dolorosa, y todavía hoy siento un tinte de ira cuando la vuelvo a recordar, tal vez porque esos familiares no se limitaron a solo ese incidente, sino que continuaron con sus críticas de control sobre mí y sobre las opciones de estilo de vida de mi familia. Todas/os merecemos el apoyo y las compasión de nuestros parientes. Por ello, mis sentimientos se dan por el desprecio que recibí en numerosas y similares ocasiones.

En ese restaurante en Iowa me sentía sin apoyo para amamantar y me había retirado al baño, donde afortunadamente encontré una silla y amamanté. Mientras amamantaba a mi niño entre los lavabos, tres mujeres entraron, después de la otra. Estas mujeres no estaban asociadas entre sí, sin embargo, cada una me expresó palabras de apoyo que me dieron confianza y afirmación, y que me dejaron sentir que amamantar estaba completamente validado.

Todas me preguntaron (retóricamente) por qué amamantaba a mi hijo en el baño. Una mujer me invitó a su mesa y me dijo que yo era más que bienvenida a amamantar allí. Mientras estábamos casi terminando de lactar dejé baño irradiando orgullo, gracias a la validación que había recibido de personas extrañas.

De vuelta a nuestra propia mesa, resalté y compartí la historia sobre esta validación, con una gran sonrisa en mi rostro, haciendo hincapié en que no solo una persona extraña, sino que tres consecutivas me había alentado. Todos/as se quedaron incómodamente en silencio, pero yo seguí radiante, sintiendo una renovada confianza en mi poder como madre haciendo bien a su hijo. En ese momento, me sentí como si estuviera reposicionando mi postura de no sentirme aceptada y no me importó más lo que pensaban.



Por desgracia, a lo largo de los años me ha quedado claro que algunos miembros de esa familia nunca entenderán cómo es que me faltaron el respeto, porque ellos mismos no aprendieron su derecho a ser respetados - una disfunción familiar sistémica. Esta es también una fuente inherente de la disonancia cognitiva de la sociedad.

Mi viaje de amamantamiento fue de casi dos años. En el momento en que terminó, yo estaba lista. Y a pesar de que estaba muy atenta y enfocada en recordarlo, en realidad he olvidado la última vez que amamanté. Tal vez esto se deba a que en el destete en los últimos meses fue errático, saltando días y durando sólo unos pocos segundos cada vez. Fue también circunstancial, permitiéndonos como diada el conversar sobre sentimientos complejos que compartimos mutuamente.

Con la lactancia experimenté - y todavía siento una conexión muy profunda - que no puedo compararla con nada en mi vida. Tal vez, esto es así porque yo tuve esta experiencia solo con mi hijo y porque sabía que nunca lo volvería a experimentar. Realmente no sé si todas las madres lactantes se sienten así, o si lo sienten con cada bebé. Pero, puedo asegurar que la mayoría de desafíos y experiencia tienen la capacidad de tocar nuestros corazones y crear momentos que exponen magníficos matices metafóricos de emoción radiante.

Me hace falta ese precioso privilegio y reconozco este sentimiento mientras continúo dejando a mi hijo afirmar su independencia de distintas maneras. Todo está integrado en este viaje increíble, que da, llena, nutre y se afirma como un camino consciente para nuestros hijos e hijas.

Para mí, este camino se expandió para abarcar casi siete años de lactancia materna; un viaje que me hizo entender por qué ninguna diada merece ser juzgada, incluso si mi hijo superó la edad mientras todavía amamantaba (más de una vez) y que nunca soñé se daría. Cuando un viaje como este ha terminado, tendemos a reflexionar sobre todas las cosas que temíamos y que nunca llegaron a pasar. Observamos los numerosos obstáculos, amenazas y cargas que nunca sobrecargaron nuestra fuerza, nuestra resolución, nuestras convicciones y nuestro compromiso.

Me doy cuenta de que la lactancia puede no ser muy profunda para cada madre. Para mí fue transformadora. Mantengo una carga sobre mi espalda y un objetivo: proteger, animar y defender a las diadas de lactancia materna, desafiadas por la disonancia cognitiva de la sociedad, incluso si mis gestos son mucho menos nobles de lo que imagino.

-----  
Maggie Simonsen, de 51 años, es un Ser Humano del Planeta Tierra, residente en los Grandes Cuernos de Wyoming. Su vida es complicada. Ella abraza las conexiones que son un todo. Persigue toda la vida aprendiendo. Es radical, en sociedad con su hijo de 9 años, sus dos hermanas adultas y su padre, desarrolla escuela en casa. Su familia es unida, y aún si pronto el padre y la madre se divorciarán, están comprometidos a continuar su relación asociada, ya que han sido familia durante casi dos décadas. *El viaje hacia una sociedad más pacífica y compasivamente articulada comienza desde dentro.* ~ *maggieorganizingchaos*

## 6. Apoyo Invaluable a una Mamá que Amamanta por Tercera Vez

Vasumathi Muthuramu, Malasia

Amamanté a mi hijo mayor (nacido en 2005) durante 27 meses y decidí amamantar a mi segundo hijo (nacido en 2008) hasta que él quisiera, porque sabía que era mi última lactancia materna y no quería pasar por el dolor de destetarlo. Sin embargo, nunca pensé que sería hasta los 6 años. ¡Sí! Amamanté a mi segundo hijo hasta que él celebró su 6to. cumpleaños. Y me hace falta la lactancia después de eso. De hecho, ambos la extrañamos y recuerdo cómo él me pedía que le dejará prenderse del pecho por un rato. Pero en realidad, hicimos un acuerdo para terminar la lactancia y el niño cumplió su promesa. En lo más profundo de mi corazón me sentí triste porque mi viaje de amamantar había terminado, especialmente cuando ayudo a otra mamá con su lactancia materna.

Tal vez, esa sensación me hizo fértil a la edad de 41 años y quedé embarazada de nuevo en 2015. Experimenté sentimientos encontrados - feliz y preocupada al mismo tiempo. Feliz porque iba a tener otro bebé y preocupada por pasar por todo el proceso de nuevo. El embarazo estuvo bien y esta vez, tuvimos que hacer pruebas adicionales para asegurarnos de que el bebé estaba bien.

El 27 de enero de 2016 se ha convertido en una fecha muy importante para mi familia porque cumplió ocho años mi segundo hijo y fue el día en que tuve otro bebé, 23 días antes de la fecha planeada. Supongo que quería desear feliz cumpleaños a su hermano. ¡Increíble! Dos de mis muchachos comparten el mismo cumpleaños - 27 de enero.

Así comenzó mi tercer viaje de lactancia. Como madre experimentada, no tenía ninguna preocupación sobre la lactancia materna. Mi única petición al ginecólogo fue tener piel a piel con mi bebé inmediatamente después del parto. No había tenido esa opción con mis dos hijos anteriores. Fue muy hermoso cuando mi bebé estuvo en mis brazos justo después del parto y se agarró al pecho como un profesional. El hospital tiene salas limitadas (bloques de habitaciones) y mi recién nacido se quedó conmigo durante más de 2 horas en la sala de parto, agarrado a mí. Me agarró también los dedos mientras le alimentaba, como diciendo *“mamá, todo estará bien”*. Estaba tranquilo y callado durante las primeras dos horas. Las lágrimas rodaron por mis mejillas. Mi marido me ayudó a sostenerlo cada vez que me sentía cansada y con sueño. Entonces comenzaron los procedimientos habituales del hospital: yo en una sala y mi bebé en otra. Por la noche, estaba conmigo. Durante la estancia de dos días en el hospital, nadie pudo interrumpir nuestra lactancia materna. ¡Me di cuenta de lo fuerte en que me había convertido! La lactancia materna fue dulce. Supongo que las enfermeras comprendieron con mis gestos y respuestas que yo era una “núcleo duro” mamá lactante.

El día 3, mi bebé fue diagnosticado con ictericia, pero no estaba preocupada porque sabía que estaría bien con la leche materna. ¡El desafío se dio cuando tuve hinchazón y fiebre al día 10! Luché durante 3 días. A pesar de tener información sobre cómo manejar la situación, necesitaba apoyo. Afortunadamente, tenía buenas amigas, todas ellas consejeras de pares como yo. Más tarde me di cuenta de que no era sólo hinchazón sino que estaba angustiada por tener que cuidar de nuevo a un bebé- algo que pensé había superado. Por supuesto, tener un bebé es muy hermoso pero también es difícil al principio, especialmente después de 8 años.

Así comprendí la importancia de un grupo de apoyo a la madre. Mis amigas me dieron mucho apoyo moral. Algunas me dieron un hombro para escuchar y otro para apoyar. Me trajeron mi comida favorita, me dieron buenos sostenes de apoyo, me enseñaron a mecer a mi bebé, me enviaron mensajes de motivación y me revisaron cada día para ver cómo estaba. Todo este apoyo, incluyendo el de mi madre y esposo, me hizo sentir mucho mejor, física y emocionalmente. Mi madre estuvo conmigo durante un mes. Mi marido tomó 10 días de licencia para ayudarme. Sin el apoyo de este círculo familiar y de amistades, mi confinamiento habría sido difícil.

Ahora mi bebé tiene 9 meses de edad y toda la familia continúa regándolo con amor. Sus hermanos son mis grandes ayudantes. La lactancia materna es muy normal para mis hijos. Mientras alimento a mi bebé en un seno, mi hijo mayor recolecta leche del otro que está goteando. Él dice *“no pierdas leche, mami”*. Cuando comencé a dar agua a mi bebé (después de los 6 meses) mi segundo hijo me dijo, *“Mamá, esto está mal. No debes darle agua al bebé, sólo leche materna”*. Me reí y le expliqué que era sólo 6 meses de lactancia materna exclusiva. Siento que

si amamanto a este niño, mis otros dos hijos mayores van a ser fuertes defensores de la lactancia materna. El segundo hermano siempre me está preguntando cuánto tiempo voy a amamantar a su hermano porque no quiere que nadie rompa su récord de lactancia durante 6 años.

Toda la familia está feliz ahora con el pequeño Mokshan y espero que sigamos siendo una familia feliz para siempre.

-----  
 Vasumathi es una fabricante casera con 3 muchachos: Vibhushan (11 años), Savitthran (8 años) y Mokshan (9 meses). Ella es de Penang, Malasia y es consejera certificada de pares. Es miembro activa de un grupo local de apoyo de Penang - Grupo de Apoyo entre Pares Madre a Madre (MMPS). Correo electrónico: vasumathimuthuramu@hotmail.com

## **7. El Poder de la Experiencia de una Madre Lactante sobre Otra** **Inthrakala Thivagaran, Malasia**

**E**n 2010, fui invitada por mi amiga Vasumathi Muthuramu, al evento - Lactancia Simultánea, organizado por MMPS (Grupo de Apoyo entre Pares Madre a Madre). Fue allí donde conocí su “viaje” de lactancia materna. Me sorprendió saber cómo había perseverado superando altibajos para amamantar exclusivamente a sus dos hijos. Me pregunté por qué yo no había pensado en dar lactancia materna exclusiva a mis dos niños. Yo les había dado alimentación mixta desde que nacieron porque pensé que era la norma.

En diciembre de 2014, volví a quedar embarazada. Esta vez decidí que iba a amamantar exclusivamente a mi tercer bebé. Empecé a leer sobre la lactancia materna exclusiva. ¡Cuánto más leo, más decidida estoy! También me prometí que no iba a comprar fórmula, de modo que no me rendiría fácilmente a la lactancia materna. Al rellenar el formulario de admisión al hospital, me aseguré de que optara por ‘Piel con Piel’ y ‘Alojamiento Conjunto’ para asegurar que mi viaje de amamantamiento se iniciara tan pronto como naciera mi bebé.

Nuestra pequeña ángel nació el 6 de agosto de 2015. Después de una breve limpieza y revisión, la enfermera la colocó en mi pecho desnudo. Después, me ayudó a reposicionar su cabeza cerca de mi pezón y la bebé se enganchó inmediatamente. Fue una experiencia verdaderamente increíble. Dio unas pocas succiones antes de quedarse dormida. Ese fue uno de los momentos más memorables de mi vida.

Ahora Laxshana tiene 1 año de edad y me enorgullece decir que la amamanté exclusivamente durante 6 meses y que continuó amamantando. La amamanto en casa y me extraigo la leche materna en el trabajo. Durante este último año he tenido mis bajas, así como inmenso dolor cuando mama, pezones agrietados, inflamación y a veces bajo suministro de leche, pero lo he superado con la ayuda y el apoyo de familiares y amistades. Realmente vale la pena el esfuerzo cuando vemos a Laxshana creciendo más saludable que sus dos hermanos mayores. Ellos tuvieron múltiples hospitalizaciones debido a fiebre, resfriados, etc. Gracias a Dios por darme esta oportunidad de dar de amamantar a Laxshana y por saber que nuestro hermoso viaje de amamantamiento continuará.

-----  
 Inthrakala Thivagaran trabaja como ingeniera en una empresa multinacional en Penang, Malasia. Tiene dos hijos: Thieran Thivagaran (10 años), Hareesh Thivagaran (7 años) y una hija: Laxshana Thivagaran (1 año).

## **8. Nuestro Viaje Juntas – Mami y Aksheya** **Shamala Devi Ramamothi, Malasia**

**H**an pasado 21 meses desde que mi pequeño sol iluminó mi vida y que comencé mi viaje como madre lactante. Nunca pensé que sería lo suficientemente fuerte para enfrentar los altibajos de llegar tan lejos ya que no tuve un buen comienzo. Pensaba que no tenía leche durante los primeros días, porque sentía mis pechos vacíos. Incluso le pedí a las enfermeras que alimentaran con fórmula a mi niña.

Pero las enfermeras me ayudaron a conocer sobre la oferta y demanda de la lactancia materna. Por lo tanto, como primer paso, me deshice de todos mis pensamientos y vibraciones negativas. Enfoqué mi mente y me sintonicé mi único objetivo.... mantenerme sana para alimentar a mi bebé tan a menudo como pudiera, porque esto crearía el flujo necesario de leche. Las cosas se dieron sin problemas pero sólo por 3 semanas. Me sentí desafiada cuando tuve fiebre alta. Me preocupé cuando me hospitalizaron. ¿Qué había salido mal esta vez?

Luego, esta maravillosa doctora vino y me explicó sobre la inflamación del pecho y por qué se dio. Yo estaba traumatizada en ese momento, ya que me preocupaba lo que le pasaría a mi niña si necesitaba tomar medicación. Para mi sorpresa, pude amamantarla mientras estaba tomando antibióticos, ya que me dieron unos seguros. Luego de exactamente un mes, cuando había terminado mi medicación, empecé a bombear mis pechos para acumular una reserva extraída de leche materna (EBM) a ser utilizada cuando regresara al trabajo. Doy gracias a mi marido y especialmente a mis suegros que me apoyaron para que mi Sol tuviera EBM cuando yo trabajaba fuera de casa.

Todavía recuerdo claramente esos días cuando le expliqué a mi suegra cómo almacenar la EBM y la manera correcta de manipularla. Al principio se mostró escéptica, pero creía en mi motivación de proporcionarle a mi bebé lo mejor. Esto era más de lo que yo podría pedir. A partir de ese momento, mi rutina diaria estuvo bien organizada. Amamanto a mi niña cuando estoy con ella y la bombeo cuando estoy lejos, con intervalos específicos. Esta sigue siendo mi rutina. No puedo pensar en ningún lugar donde no me haya bombeado – en la oficina, coche, autobús, tren, aeropuerto, Surau (gracias a mis amistades malayas) y una vez incluso en el baño ya que no tenía otra opción. Bueno, después de todo, la vida está llena de opciones y lo importante es tener el coraje de elegir la correcta. A pesar del miedo y preocupación de fracasar, creo firmemente que he hecho la elección correcta para el bien de mi familia, al igual que otras madres que amamantan.

-----  
Shamala Devi Ramamoithi es un funcionaria y vive en Kajang, Malasia.

**Nota de las editoras:** Si ha amamantado a su bebé o está amamantando a su bebé o conoce a alguien que está amamantando a su bebé, por favor comparta su experiencia.

## APOYO AL PADRE

Si usted es un padre que apoya el nacimiento, la lactancia materna, o sabe de alguien que trabaja con un grupo de apoyo de padres, por favor envíe su historia.

### 9. Papallaitants®

**Pascal Ghazi, Francia**

**P**apallaitants es un proyecto familiar creado en 2014. Mi esposa estaba capacitándose para convertirse en Líder de LLL y su pasión por la lactancia era contagiosa. Yo también quería ser un Líder LLL y me apliqué, pensando que como padre, tenía esa misma oportunidad, pero luego supe que tenía que haber “físicamente” amamantado a mi bebé si quería ser Líder.



Decidí entonces que al menos podría crear un grupo de apoyo para escuchar a los padres y estar allí cuando quisieran desahogarse sobre sus vidas como padres y sobre lo difícil que es adaptarse a la vida una vez que llega un bebé.

Mi proyecto ha tenido éxito en Francia. Mi grupo de discusión en Facebook tiene hoy 110 padres, la mayoría de ellos viviendo en Francia, pero algunos son de Bélgica, Suiza y Canadá. El año pasado, empezamos a tener reuniones en línea por Skype. Los llamo «papéro», que es un juego de palabras entre «papá» y «apéro», la costumbre francesa de tomar una copa antes de la cena. Pero no necesariamente bebemos bebidas alcohólicas y la gente puede unirse a nosotros con un refresco o con jugo de frutas, ya que lo más importante es estar allí y estar dispuesto a compartir con los otros papás y ayudar cuando sea posible.

Hay un grupo de discusión para padres de habla inglesa, pero no ha tenido mucho éxito. ¡Usted es bienvenido a unirse!

Y también he creado un grupo de discusión en español, donde se pueden unir los papallaitants de habla hispana.

¿Qué es un *Papallaitant* (*Papalactante*)? Es un padre que apoya la lactancia materna, que apoya a su esposa, entiende que su bebé sólo puede tener el mejor comienzo en la vida cuando se alimenta con la leche de su madre, y que no ve la lactancia materna como un obstáculo para el apego con su bebé. ¡Hay tantas otras maneras de vincularse! Y es egoísta poner la lactancia lejos del bebé para que podamos pasar más tiempo con el bebé. Si amamos a nuestros bebés, tenemos que garantizar que obtienen lo mejor, el mejor dormitorio, la mejor ropa, los mejores juguetes y, obviamente, la mejor comida. Y nada se puede comparar con la leche materna. Los bebés la necesitan tanto como necesitan aire para respirar.

Y este mundo necesita bebés más sanos, madres más felices y familias más pacíficas. La lactancia materna proporciona los tres.

Si eres un *papallaitant* (*papalactante*), ¡eres bienvenido a unirte!;-)

Grupo de Discusión en Francés: <https://www.facebook.com/groups/DADSONLY/>

Grupo de Discusión en Inglés: <https://www.facebook.com/groups/PapallaitantsUK/>

Grupo de Discusión en Español: <https://www.facebook.com/groups/dadsonlyLATINO/>

Website: [www.papallaitants.fr](http://www.papallaitants.fr)

Facebook page : <https://www.facebook.com/papallaitantsbreastfeedingdads/>

-----  
Pascal Ghazi, St. Cloud, Francia

**Nota de las Editoras:** Siguen experiencias de apoyo a la lactancia materna de papás que son *papallaitants* (*papalactantes*).

## 10. Apoyo Motivado y Comprometido con la Lactancia Materna

**Thomas Szulc, Francia**

**M**i nombre es Thomas, tengo 33 años y soy ciudadano francés. Vivo en el norte de Francia y soy el padre de un chico que tiene 17 meses y medio de edad (estoy escribiendo este texto en mayo de 2016). He sido su principal cuidador desde que tenía 5 meses y medio de edad.

Con mi pareja, nuestra visión de la vida se centra en soluciones naturales porque nuestras convicciones están orientadas hacia el respeto de la Madre Tierra.



La lactancia materna siempre ha sido nuestra obvia elección. Ha sido más para mi esposa, ya que temíamos que pudiéramos perder a nuestro bebé a los 5 meses de embarazo. La duda fue barrida alrededor de 7 meses de embarazo y desde entonces mi pareja expresó la necesidad de amamantar porque quería establecer una fuerte conexión con nuestro hijo, y su instinto maternal le estaba diciendo que buscara dentro de sí misma, por lo que la decisión fue tomada.

En cuanto a mí, yo estaba y estoy convencido 200% que la lactancia materna es y siempre será el único alimento adaptado para alimentar a un bebé humano. Además, no me veía dando biberón porque para mí y para el plan establecido por la madre naturaleza, no es ese mi trabajo. No creo que un padre esté allí para darle biberón a su bebé.

Cuando nació, mi hijo no era lo suficientemente fuerte como para amamantar. La lactancia materna era entonces difícil. Durante tres semanas después del parto, yo fui un fuerte apoyo para mi pareja ya que nuestro proyecto de lactancia era algo que yo quería tanto como ella, tal vez más. Mi pareja encontró una consultora en lactancia que le dio consejos para tener éxito con la lactancia materna y para establecer el vínculo madre-bebé.

Amamantar a mi hijo comenzó con ayuda. La parte más difícil fue por las noches. Cuando nuestro bebé se despertaba, yo le buscaba y mi pareja se prepararía para alimentarlo (usando un instrumento para darle leche materna extraída). Una vez que terminaba de amamantar, yo bajaba a la cocina a limpiar todas las partes del instrumento para que estuviera listo para la próxima alimentación. No nos sentíamos bien en la mañana pero el agotamiento no nos dividió porque teníamos la decisión de amamantar a nuestro bebé. Alrededor de 3 semanas después del parto, mi pareja decidió confiar en sí misma, nuestro hijo y su instinto y dejó de usar el instrumento de ayuda a la lactancia. Y la magia sucedió: nuestro bebé comenzó a amamantar de verdad. Él durmió luego una hora en mi pecho y cuando despertó, estaba hambriento. Fuimos muy felices ese día, y sobre todo nos tranquilizamos porque nuestros esfuerzos habían sido recompensados.

Personalmente, estaba tan convencido, que incluso en aquellos momentos difíciles, mi motivación nunca disminuyó. Estaba cansado, sí, pero ¿a quién le importa? El tren de lactancia sólo pasa una vez. Era importante que me diera por completo, así no me arrepentiría más tarde, especialmente porque no pensábamos tener más hijos/as.

No soy un gran fan de las redes sociales. Prefiero mi jardín y mis gatos. Fue un compañero quien me habló del grupo *Papallaitants- Papalactantes*. Estaba un poco escéptico al principio. La idea de discutir con otros hombres en línea no me interesó al principio. Pensé que se convertiría en una competencia sobre nuestras capacidades masculinas. Sin embargo, encontré algo diferente en el grupo. Encontré padres que eran simpáticos el uno con el otro, que querían intercambiar sin juzgarse unos a otros, y estaba felizmente sorprendido de que tal cosa fuera posible incluso hoy.

Con o sin el grupo de discusión, realmente no cambiaría mucho, pero para mí es un hecho y siento que pertenezco a este grupo de padres que han experimentado cosas similares a las mías, y entiendo lo que un padre y su familia pueden pasar cuando eligen tomar la Vía Láctea.

-----  
Thomas, de 34 años, vive en un pequeño pueblo en el norte de Francia entre Lille y Valenciennes, en el corazón de un bosque. Trabajó durante varios años como ingeniero eléctrico en París. Desde entonces ha cambiado su carrera para trabajar en agricultura orgánica, para crear una comunidad autosuficiente donde pueda vivir con su familia.

## 11. Aprendiendo a Ser un Padre Lactante

**Matthieu Pluinage, Francia**

**M**i nombre es Matthieu. Tengo 33 años y conocí a mi (futura) esposa “sólo” hace 3 años. Habíamos tenido relaciones que no funcionaron, no teníamos hijos, a pesar del profundo deseo de ser padres. Suficiente decir que después de nuestra primera cita, no pasó mucho tiempo antes de hablar de tener un bebé. Era tan rápido que

incluso ella se dio un poco de tiempo “para ver”: cuatro meses. Durante estos cuatro meses, tuvimos una discusión una noche. Estábamos hablando de niños en general y mencioné algo sobre preparar y dar biberón. Me parecía obvio que esto sucedería, pero recuerdo la expresión de ella cuando dijo, “Me gustaría amamantar si eso está bien contigo”. Lo dijo en voz baja pero con determinación. Tuve un sentimiento que me imagino que muchos padres futuros tienen: si yo no era capaz de alimentar a mi hijo no sería capaz de crear un vínculo con él; me harían a un lado. Pero afortunadamente, eso sólo duró unos segundos y comenzamos a hablar, y ella me explicó que la paternidad no se trata de dar biberones.



Ella había participado como observadora en un foro de madres por Internet, y yo sabía que conocía mucho sobre el tema. Confiaba en ella sin hacer demasiadas preguntas.

Entre eso y el nacimiento de mi hijo, hablamos a menudo sobre la lactancia. Lo que realmente es, su longitud, sus posibles dificultades, prejuicios e ideas preconcebidas (como la que tuve en nuestra primera discusión). Y leí muchos artículos sobre el tema que ella me dio o que encontré.

Además, ella se había preparado para la llegada del bebé, tanto material como psicológicamente. Y me di cuenta de que la alimentación de un bebé es importante, pero es evidente que ¡no es la única cosa a hacer! Si la lactancia sigue siendo un tema materno, ¡todavía hay muchas cosas para papá! Mi papel en el centro de salud sería principalmente de apoyo para mi esposa. Después del parto, sería lógico que ella tener razonamientos confusos; sería responsable de un pequeño ser humano. Sin embargo, no estaría sola, habría más gente a su alrededor, con consejos en todas direcciones, sobre todo y cualquier cosa relacionada con el bebé. Tranquilizarla, ayudarla a tomar las decisiones correctas, reconocer lo que no está bien (¡y no sentirse culpable!) era mi papel.

Temprano en su vida, mi hijo necesitaba tener contacto o estaba realmente hambriento (era un niño grande, ¡que necesitaba comer!). ¡Algunos días él mamaba hasta ¡20 veces! Y cuando esto ocurre entre abuelos/as, surgen muchos interrogantes. En estos momentos, mantener la unidad como pareja es clave, porque aún no confiábamos lo suficiente en nosotros como madres/padres. Seamos honestos, hay muchas cosas prácticas con la lactancia. Pero no hay complicaciones como con los biberones, fórmulas, temperatura, etc. El primero que se dormía por las noches ... ¡era yo! No necesitaba levantarme por la noche porque el amamantar + co-dormir + un pañal del tamaño correcto es la garantía de dormir durante la noche! Yo solo he dado dos veces biberón (de leche materna, por supuesto), ¡probé mil veces cambiar la ropa del bebé! Y esos son siempre ¡momentos que nos hacen reír! El “biberón” de mi hijo se limpia a sí mismo, tiene un trabajo, a veces lava los platos, conduce el coche, y así sucesivamente; es tan conveniente =)

Hoy mi hijo tiene ahora 11 meses, todavía está amamantando, ha comenzado a comer sólidos, tiene 8 dientes, y todo está bien. Cuando Loulou (su apodo) llegó, invertimos en la lactancia materna, (con humor, porque así es como funciona mejor), para defenderla y mantenerla mientras él y su mamá fuesen felices. ¡Y me convertí en fuerte defensor de la lactancia materna, a veces incluso más que mi esposa!

*Papallaitants® (Papalactantes)* es una iniciativa muy agradable. Mi esposa la descubrió a través de un grupo de Facebook dedicado a las madres que se extraen la leche y de madres que no tuvieron éxito de amamantar directamente del pecho. Estaba celoso de esta pequeña comunidad que mi esposa tenía, y luego supimos sobre el proyecto *Papallaitants®*. A menudo se dice “*Papá se alimenta y cuida a mamá, mamá se alimenta y se preocupa por el bebé*”. Esto no es completamente equivocado, pero a veces papá necesita apoyo también, y además de mi esposa, *Papallaitants®* es un grupo en el que uno puede compartir las emociones de forma pacífica - sean positivas o negativas - con alguien externo pero siempre con una perspectiva amable. Hay todo tipo de padres en el grupo: jóvenes, viejos, con mensajes de alivio, súplicas de apoyo, confidencias, pero siempre en un ambiente seguro donde no hay juicio y todo se da “entre nosotros”. Eso es muy significativo y reconfortante. Con los consejos y testimonios que leo, me siento (¡pienso!) como un padre que confía en sí mismo.

-----  
 Matthieu Pluvinae, es un ingeniero de 33 años. Nació en las afueras de París en una familia de 4 hermanos. Siempre había deseado hijos propios y no podía imaginar la vida sin ellos. Había querido ir más allá de la zona de París (donde nació) y así fue como se trasladó a Rouen para obtener su título y un puesto de trabajo. También ahí conoció a la mujer que se ha convertido en la madre de su bebé y que pronto se convertiría en su esposa.

## 12. La Historia de Greg: Breastfeeding Today – Lactancia Materna Hoy

**M**i nombre es Greg (de Montélimar, Francia). Tengo 35 años y soy el padre con suerte de tres hijos/as maravillosos/as, y el padrastro de un cuarto que es en realidad el primero. ¿Me siguen? Mi hijastro, Melvil, es un muchacho de 18 años de edad, cuya vida he compartido desde que tenía dieciocho meses de edad. Nuestros otros/as tres hijos/as son Alisée (15), Loane (10) y Aloís (22 meses). Mi historia con la lactancia materna no siempre ha sido directa, pero creo que también muestra que nada está escrito en piedra. Lea la historia completa de la experiencia de Greg en Breastfeeding Today, <http://breastfeedingtoday-lllii.org/gregs-story/>

## ACTIVISTAS DE LA LACTANCIA MATERNA – Pasado y Presente

**M**uchas personas del mundo entero están trabajando fielmente y con dedicación para apoyar a las madres en sus experiencias de lactancia materna. Queremos honrar a muchos/as activistas de la lactancia, tanto del pasado como del presente. Por favor enviar 3-5 oraciones (75 palabras o menos) sobre una persona que usted cree debe ser reconocida por promover, proteger y apoyar la lactancia materna. Artículos largos son también bienvenidos.

## 13. Lactancia Materna: la perspectiva de un hombre – la historia detrás

**James Akre, Ginebra, Suiza**

**U**n día, la más joven de mis tres hijos/as adultos/as - y madre de dos de mis seis nietos/as - me llamó Metaphor Man (hombre metafórico). No recuerdo lo que estábamos discutiendo, pero podría haber sido sobre lactancia materna. Sabía lo comprometido que yo estaba con el tema y lo aficionado a las metáforas para entablar lugares comunes con algunos, y con otras que todavía desconocían el tema.

Mi objetivo es doble: mostrar cómo podemos usar imágenes cotidianas para ver la leche humana y la lactancia materna desde una nueva perspectiva, mientras ayudamos a que sean percibidas de maneras que nunca imaginaron. Por ejemplo: ¿"Habla" nuestra "lengua materna" universal llamada amamantamiento?

Independientemente de la geografía y la cultura, la leche materna es nuestro único alimento común. De hecho, es el vínculo alimenticio y que además, nutre - de manera horizontal, con el todo resto de nuestra familia humana en la Tierra, y verticalmente con todos quienes han nacido antes que nosotros y con todos quienes vendrán después.

Durante mucho tiempo quise preparar un ensayo en primera persona que resumiera mi posición personal sobre la salud pública y la lactancia materna, pero esta idea ha evolucionado durante casi cinco décadas. Estaba decidido a evitar un enfoque académico bajo la carga de la prueba, prefiriendo más bien centrarme en lo que consideré como obvio. Después de todo, no necesitamos probar que el agua está mojada o que el fuego está caliente.

Pero pronto revisé mi estrategia un poco. Mientras compartía mi prosa, la corriente de información especialmente relevante, continuó sin cesar, allí, para que darla a conocer fluidamente a través de Internet. No incluir esta vía, concluí, sería francamente irresponsable. Otros estuvieron de acuerdo conmigo. Espero disfruten también su lectura.

Lactancia Materna: La perspectiva de un hombre, está disponible en:

Inglés [http://www.huffingtonpost.com/entry/breastfeeding-one-mans-perspective\\_us\\_57343d70e4b0ed0ca07a7cb3](http://www.huffingtonpost.com/entry/breastfeeding-one-mans-perspective_us_57343d70e4b0ed0ca07a7cb3)

Francés [http://quebec.huffingtonpost.ca/james-akre-/allaitement-un-homme-en-parle\\_b\\_10115386.html](http://quebec.huffingtonpost.ca/james-akre-/allaitement-un-homme-en-parle_b_10115386.html)

Español <http://www.cafelaleche.fr/lactancia-desde-el-punto-de-vista-de-un-hombre/> [http://elpais.com/elpais/2016/08/04/mamas\\_papas/1470343436\\_078930.html](http://elpais.com/elpais/2016/08/04/mamas_papas/1470343436_078930.html)

Alemán [http://www.huffingtonpost.de/james-akre-/stillen-saeuglinge-ernaehrung\\_b\\_10113032.html](http://www.huffingtonpost.de/james-akre-/stillen-saeuglinge-ernaehrung_b_10113032.html)

James Akre es escritor, revisor y comentarista independiente que se centra en la dimensión socio-cultural de la norma universal para nutrir y alimentar a la niñez, y en los caminos para hacer que la lactancia materna y la alimentación con leche humana sean comunes y normales, de nuevo, en todas partes. Su carrera internacional de salud pública y desarrollo humano abarca cinco décadas, incluyendo un total combinado de 30 años con la Oficina Internacional del Trabajo, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia y la Organización Mundial de la Salud; y siete años para promover el desarrollo rural y la salud pública en Turquía, Camerún y Haití. Es miembro del consejo editorial y revisor del International Breastfeeding Journal. También es revisor para las revistas Pediatría y Nutrición Materna e Infantil, y para el Consejo Danés de Investigación Independiente. Es miembro del Comité Asesor Científico de la Liga La Leche Francia y ex directivo (2004-2010) de la Junta Internacional de Examinadores de Consultores de Lactancia (IBLCE).

Correo electrónico: akrej@yahoo.com

**Nota de las Editoras:** Nos gustaría también dar crédito a quienes indirectamente apoyan la lactancia materna, ¡mediante la defensa de la misma! ¡Muchas gracias!

## NOTICIAS DEL MUNDO DE LA LACTANCIA MATERNA

### 14. Lactancia Materna y resultados del crecimiento infantil en el contexto de consejería intensiva de pares en dos comunidades de Bangladesh: Rukhsana Haider y Kuntal Kumar Saha

**Antecedentes:** La lactancia materna exclusiva y el crecimiento variable durante la infancia siguen siendo desafíos en Bangladesh. La Fundación de Capacitación y Asistencia para la Salud y la Nutrición ha estado trabajando para superar esta brecha a través de consejeras de pares comunitarias, desde el año 2000. En este artículo evaluamos el progreso del programa, particularmente con respecto al inicio temprano de la lactancia materna y la lactancia materna exclusiva para peso normal al nacer, así como para bebés de bajo peso al nacer (LBW).

**Método:** El programa de consejería de pares continúa en las zonas rurales y urbanas de Bangladesh, pero sólo los datos recogidos entre enero de 2013 y junio de 2015 se presentan en este estudio descriptivo. La consejería intensiva sobre lactancia materna fue ofrecida a las mujeres durante el tercer trimestre del embarazo y 6 meses después del parto, por parte de consejeras de pares bien entrenadas. Ellas registraron datos sobre el peso al nacer de los/as bebés, las prácticas de alimentación y el peso corporal mensualmente e ingresaron los datos en la base de datos. Las medidas de peso se convirtieron a puntuaciones Z de peso por edad (WAZ) y los patrones de crecimiento se evaluaron comparando el peso corporal alcanzado con los Estándares de Crecimiento Infantil de la Organización Mundial de la Salud (OMS) 2006.

**Resultados:** Un total de 994 niños y niñas nacieron durante el período de estudio; 94% tuvieron peso normal al nacer y 6% bajo peso al nacer BPN (<2,5 kg). El 94% de las madres que recibieron consejería en ambos grupos informaron sobre la iniciación de la lactancia materna durante la primera hora de nacimiento. La prevalencia de lactancia materna exclusiva a los 6 meses fue del 94% en recién nacidos/as con peso normal y del 92% en lactantes con bajo peso al nacer, y el peso corporal medio fue de 7,5 ± 0,8 kg y 6,6 ± 0,7 kg, respectivamente. Durante estos 6 meses no se produjo un debilitamiento del crecimiento en estos/as lactantes. Las tasas de

bajo peso en bebés con peso normal al nacer permanecieron similares (2,2% a 1 mes y 2,5% a los 6 meses), mientras que las tasas de insuficiencia ponderal en niños BPN disminuyeron de 42,1% en 1 mes a 21,1% a los 6 meses.

**Conclusiones:** En el contexto de un programa bien estructurado y bajo las circunstancias descritas, parece probable que la consejería comunitaria de pares bien entrenada y supervisada pueda ayudar a estimular y ayudar a las madres - con bebés tanto de peso normal al nacer como de bajo peso al nacer - a iniciar la lactancia durante la primera hora y a continuar la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad. Nuestros datos sugieren que también pueden haber contribuido a la prevención del crecimiento variables en estos niños y niñas.

-----  
Rukhsana Haider es Fundadora y Presidenta de la Fundación de Formación y Asistencia para la Salud y Nutrición (TAHN), Dhaka, Bangladesh. Kuntal Kumar Saha es Oficial Técnica del Departamento de Nutrición para la Salud y el Desarrollo, Organización Mundial de la Salud, Ginebra, Suiza. Para el artículo completo vea: <http://internationalbreastfeedingjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13006-016-0077-6>

## 15. Lactancia Materna: La Ilusión de la Escogencia

Lauren M. Dinour, Yeon K. Bai, EE.UU

**Antecedentes:** La lactancia materna es frecuentemente descrita como una decisión de la mujer, pero esta opción suele ser ilusoria dado el sub-óptimo apoyo social y estructural. A pesar de la aprobación de la Ley de Protección al Paciente y Asistencia Asequible (2010) que requiere que todos los empleadores formales proporcionen a las madres un tiempo de descanso “razonable” y un espacio privado que no sea un baño para extraerse la leche materna, la mayoría de las mujeres en los Estados Unidos todavía no tienen acceso a estos requerimientos.

**El Problema:** Al menos tres cuestiones pueden influir en la implementación sub-óptima en los lugares de trabajo: 1) la ley federal no aborda la funcionalidad y accesibilidad del espacio para la lactancia materna, 2) la ley federal sólo protege a un sub-conjunto de empleadas, y 3) la aplicación de la ley federal requiere que las mujeres presenten una petición en el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos.

**Recomendaciones:** Para abordar cada una de estas cuestiones, recomendamos las siguientes modificaciones a la ley actual: 1) requisitos adicionales relacionados con el espacio y su funcionalidad para la lactancia materna, 2) la cobertura obligatoria de todas las empleadas, y 3) el requisito de que los empleadores desarrollen políticas específicas de lactancia materna.

**Conclusiones:** Si el objetivo es dar a las mujeres una opción real de continuar con la lactancia materna después de regresar al trabajo, debemos proporcionarles el apoyo social y estructural adecuado que permitan una decisión verdaderamente personal. Ninguna madre debería tener que elegir entre amamantar a su hijo/a y ganar un salario.

-----  
Lauren M. Dinour, DrPH, RD, Yeon K. Bai, PhD, RD Departamento de Nutrición y Estudios Alimenticios, Montclair State University, Montclair, New Jersey

Abstracto- <http://dx.doi.org/10.1016/j.whi.2016.06.002>

Artículo completo -[http://www.whijournal.com/article/S1049-3867\(16\)30058-5/pdf](http://www.whijournal.com/article/S1049-3867(16)30058-5/pdf)

## 16. Diferencias Raciales y Étnicas sobre Lactancia Materna

Chelsea O. McKinney, Jennifer Hahn-Holbrook, P. Lindsay Chase-Lansdale, Sharon L. Ramey, Julie Krohn, Maxine Reed-Vance, Tonse N.K. Raju, Madeleine U. Shalowitz, en nombre de la Red de Investigación de Salud Infantil

**Objetivos:** Las tasas de lactancia difieren entre los grupos raciales/étnicos en los Estados Unidos. Nuestro objetivo era comprobar si las disparidades raciales/étnicas en las características demográficas, el uso en el hospital de fórmulas infantiles y la historia familiar de lactancia materna distorsionaban las diferencias raciales/étnicas en los resultados de la lactancia materna.

**Métodos:** Se analizaron los datos del estudio de la Red de Salud de la Comunidad y el Niño (N = 1636). La iniciación de la lactancia materna, la intención postnatal de amamantar y la duración de la lactancia materna fueron evaluadas después del parto. Se utilizó el modelo lineal jerárquico para estimar las probabilidades relativas de iniciación de la lactancia materna, intención postnatal y duración entre los grupos raciales/étnicos y para probar las variables de edad materna, ingreso, composición del hogar, empleo, estado civil, depresión postparto, parto prematuro, creencia de que “la lactancia es mejor”, historia familiar de lactancia materna, introducción de fórmula en el hospital y participación en WIC.

**Resultados:** Las madres hispanas de habla hispana fueron las más propensas a iniciar (91%), intención (92%) y mantener (duración media, 17,1 semanas) la lactancia materna, seguidas por las madres hispanas de habla inglesa (iniciación 90%, intención 88%; Media de duración, 10,4 semanas) y las madres blancas (iniciación 78%, intención 77%, duración media, 16,5 semanas); las madres negras fueron las que tuvieron menos probabilidades de iniciar (61%), intención (57%), y mantener la lactancia materna (duración media, 6,4 semanas). Las variables demográficas mediaron totalmente las disparidades entre las madres negras y las madres blancas en la intención y la iniciación, mientras que las características demográficas y la fórmula intrahospitalaria mediaron completamente la duración de la lactancia materna. La historia familiar de lactancia materna y las características demográficas ayudaron a explicar las mayores tasas de lactancia en madres hispanas en relación con las madres blancas y negras.

**Conclusiones:** Los hospitales y responsables de la formulación de políticas deben limitar la alimentación artificial en el hospital y considerar la historia familiar de la lactancia materna y las características demográficas para reducir las disparidades raciales/étnicas que influyen en la lactancia materna.

-----  
El resumen anterior puede verse en:

<http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/07/11/peds.2015-2388>

## 17. Madres Trabajadoras Lactantes Amamantan Uniformadas en Fotos Sorprendentes

Fotógrafa Tara Ruby

La fotógrafa Tara Ruby muestra a madres lactantes. Su más reciente serie de fotos presenta a madres que alimentan a sus bebés en sus uniformes de trabajo, y van desde trajes militares hasta trajes completos de showgirl de Las Vegas. [http://www.huffingtonpost.com/entry/working-moms-breastfeed-in-uniform-in-stunning-photos\\_us\\_57156018e4b0018f9c9bae4ed](http://www.huffingtonpost.com/entry/working-moms-breastfeed-in-uniform-in-stunning-photos_us_57156018e4b0018f9c9bae4ed)

Ruby, madre de tres hijos/as de El Paso, dijo a The Huffington Post que la serie se inspiró en el éxito de su foto viral con 10 mamás militares amamantando.

[http://www.huffingtonpost.com/entry/soldiers-breastfeeding-photo\\_us\\_55f680ebe4b042295e36b3ca](http://www.huffingtonpost.com/entry/soldiers-breastfeeding-photo_us_55f680ebe4b042295e36b3ca)

## RECURSOS DE LACTANCIA MATERNA

### 18. Nuevos Libros de Playpus Media

Hannah Thelen

#### i. Nuevo Libro Bilingüe sobre Niñez Temprana Promueve la Lactancia Materna y la Familia

**N**urtured and Nuzzled – Criados y Acariciados es el libro infantil más reciente de Platypus Media. Lanzado en marzo, este encantador libro es un recurso de lactancia materna para toda la familia. Con impresionantes ilustraciones a todo color de familias animales y humanas y textos atractivos, tanto en inglés como en español, este libro ilustra la lactancia materna, el apego y la crianza. Es una lectura perfecta para acurrucarse a la hora de dormir.



*Nurtured and Nuzzled – Criados y Acariciados* promueve un hogar sano, amoroso y de amamantamiento, mientras que sirve como catalizador para que los padres y madres enseñen a sus niños y niñas sobre la naturaleza, los animales y la vida de familia. La extensa Guía del Maestro, está disponible para descarga gratuita en inglés y español y ofrece actividades divertidas para ampliar y expandir el contenido, incluyendo una sección sobre educación de lactancia materna.

Ponentes, tanto en inglés como en español pueden usar este libro para promover el aprendizaje bilingüe. Los programas de doble lenguaje, en aumento en muchos países, dependen de recursos como este. Los archivos de audio en la página web del editor ofrecen la narración en inglés y español, junto con guías de pronunciación.

Comuníquese con [Dia@PlatypusMedia.com](mailto:Dia@PlatypusMedia.com) para obtener más información o visite las siguientes páginas web:  
Platypus Media Sitio Web: <https://www.platypusmedia.com>

*Nurtured and Nuzzled – Criados y Acariciados*: <https://www.platypusmedia.com/NurturedandNuzzled>

#### ii. Nuevo Libro de Colorear Ayuda a las Familias con Niños y Niñas Internadas en la UNCI

Justo a tiempo para el Mes de Conciencia sobre la Prematuridad – noviembre - Rich y Creamy for Our Premie (Rico y Cremoso para nuestro Premie) hace su debut. Este dulce libro para colorear, disponible en inglés y español, explica a los niños y niñas el rol de la leche humana y los bancos de leche en la Unidad Neonatal de Cuidados Intensivos (UNCI). Diseñado para familias con bebés en la UCIN, este libro para colorear ayuda a los/as hermanos/as mayores y de edad preescolar a entender cómo la UNCI usa la leche materna donada para ayudar a bebés prematuros/as, pequeños/as o enfermos/as a crecer grandes y fuertes. Rico y Cremoso para nuestro Premie:

<https://PlatypusMedia.com/RichandCreamy>



Para más información, envíe un correo electrónico a [Hannah@PlatypusMedia.com](mailto:Hannah@PlatypusMedia.com)

## NIÑOS Y NIÑAS Y LACTANCIA MATERNA

Por favor, compartan las historias y experiencias de lactancia materna de sus hijos e hijas. Puede ser sobre lo que dijeron o hicieron o sobre cómo promovieron la lactancia cuando mayorcitos; o puede ser sobre algo que usted vio o leyó.

### 19. Amor

Alice Ziring, EE.UU

Mi hijo y sus hijos estaban aquí el sábado. Cuando se fueron, mi nieto de 3 años vino (sin que yo lo esperara), me dio un gran abrazo y dijo: “Te amo, abuela! ¡Eres la mejor abuela que he visto!” Sonríe ...Alice

### 20. Los Niños y Niñas Son Increíbles

Theresa Kinzly, EE.UU

- a. Un día, cuando nuestra nieta tenía unos tres años, estábamos cuidándola mientras nuestra hija y nuestro yerno trabajaban. Habíamos estado advirtiéndole todo el día que teníamos que volver a casa tan pronto como su mamá llegara. Así, cuando llegó el momento, mi marido dijo: “Hannah, abuela y abuelo se van ahora”. Hannah miró a su mamá y le dijo: -¡Pero yo quiero mucho! (quiero = amo).
- b. La amiga de mi hija, Jennifer, todavía está amamantando a su hijo Jonathan de cuatro años mientras él se queda dormido pero rara vez durante el día. A principios de este verano, Jennifer decidió que era hora de destetar a Jonathan de noche también. Jennifer le explicó que papá iba a acostarse con él a la hora de dormir. Al día siguiente, Jennifer se sorprendió de lo hinchados que tenía los pechos y le dijo a Jonathan que tenía que amamantar para que mamá se sintiera más cómoda, Jonathan se rió y dijo: “Es mi día de SUERTE”.

Theresa Kinzly  
Peachtree City, Georgia, EE.UU

### 21. Momentos Especiales de Grayson

Melissa Vickers, EE.UU

He oído que los niños pequeños lo recuerdan todo y no desarrollan un filtro de memoria hasta que tienen dos o tres años de edad. Evidencia de eso es una visita reciente de nuestro nieto de tres años, Grayson. Su pasatiempo favorito es lograr que el abuelo lo lleve a ver a los tractores del Gran-Abuelo. En esta visita, Grayson le preguntó al abuelo: “¿Recuerdas cuando yo era un niño y me senté en este gran tractor?”

Un poco más tarde, yo estaba meciendo a Oliver, el hermano de tres meses de Grayson. Grayson sonrió y dijo: “¡Recuerdo cuando solías mecarme cuando yo era bebé!”

No importa lo mucho que recuerde o la distancia de sus recuerdos. Él recuerda y comenta épocas especiales de su vida. Me encanta que la lactancia materna sea uno de esos recuerdos duraderos, cálidos y borrosos, tal vez no con imágenes específicas, pero sí como la sensación de que todo está bien en el mundo. ¡Qué regalo le damos a nuestros/as hijos/as mediante un acto tan amoroso!



Grayson Graf en el Gran Tractor rojo.



Grayson Graf en el Gran Tractor azul.

## ABUELAS Y ABUELOS APOYAN LA LACTANCIA MATERNA

**S**i usted es la Abuela, el Abuelo o una persona mayor, por favor cuenta tus historias acerca de cómo brindaron apoyo a las madres y bebé. También puede escribir y decirnos sobre cómo le apoyaron sus abuelas/os o personas mayores. Las abuelas comparten sus historias sobre cómo apoyan a sus familias a que den la bienvenida a sus miembros/as más jóvenes.

### 22. Apoyando a Mi Hija a Amamantar a Su Hija

Radha Holla Bhar, India

**M**i hija, de 33 años, tuvo un bebé por cesárea. Se suponía que mi hermano, un neonatólogo, estaría presente para asegurar la iniciación oportuna de la lactancia materna, pero desafortunadamente tuvo el virus H1N1 y no pudo asistir a la cirugía. Así que el bebé fue trasladado a la sala, sin mi permiso o el permiso del padre, y se le dio un biberón. Con un montón de argumentos y presión sobre el personal, después de tres horas, nos las ingeniamos para conseguir que llegara el bebé a la habitación de mi hija. Puse al bebé junto a ella en la cama, muy en contra de los deseos del personal, y le coloqué la boca en el pezón de mi hija. Alrededor de 15 minutos más tarde, ya el bebé se había prendido de la areola y estaba mamando. Me aseguré de que le permitieran acostarse con su mamá, piel con piel, aunque esto significó varias batallas con el personal médico. Cada vez que el bebé se despertaba, mamaba por algún rato. Las enfermeras y doctores intentaron entre medias darle otros alimentos, pero yo no lo permitía ya que el bebé había orinado suficiente. Esto duró tres días, después de lo cual mi hija fue dada de alta.

La verdadera lucha por apoyar a mi hija empezó una vez que tuvo que volver a trabajar tres meses después. Aunque el padre del bebé y yo cuidábamos todas las necesidades del bebé (aparte de la lactancia materna), y hacíamos todas las tareas domésticas, era difícil mantener la lactancia materna exclusiva. Mi hija probó varias marcas de extractores de leche pero eran todos incómodos. Finalmente, encontró uno que era menos doloroso. Al principio, se extraía muy poca leche, por lo que trabajaba sólo por unas pocas horas todos los días. Más tarde, a medida que la cantidad de leche mejoró, tuvo que empezar a trabajar más horas, lo que también significó que el tiempo de viaje aumentó debido al tráfico en horas pico. Viajar una vía le llevaba más de 20 minutos y a menudo, más de una hora y media. El bebé necesitaba ser alimentado con leche extraída varias veces durante el día.

Extraer leche en el lugar de trabajo era embarazoso para mi hija, ya que no había ningún lugar acondicionado, aparte del inodoro... y ella tenía que sentarse en el taburete y extraer su leche. Todo era muy antihigiénico y el baño estaba normalmente sucio. Además, siendo el único inodoro para un personal de 60, era mucha la demanda y había resentimiento porque ella lo bloqueaba por al menos media hora, dos veces al día. Esto le causó mucha presión emocional, y poco a poco, al cuarto mes, ella no podía extraerse su leche en el trabajo. Aunque le sugerí que tuviera consejería en lactancia. Ella sentía que mientras la situación en la oficina no cambiara, no se podía hacer mucho. El bebé continuaba amamantando por la mañana y durante toda la noche cuando quería. Pero aunque durante el día le dábamos leche extraída en la mañana, no era suficiente y necesitaba por lo menos dos alimentaciones fuertes durante el día. Me pareció muy difícil y que consumía mucho tiempo alimentar al bebé con taza y cuchara, y pronto recurrimos al biberón. Yo estaba preocupada por la posibilidad de confusión de pezón, pero esto no sucedió.

A mediados del quinto mes, el bebé se sentaba con apoyo, siguiéndonos durante nuestras comidas y haciendo maniobras para coger los alimentos. Estas parecían señales de que estaba listo para semisólidos. Aunque la lactancia materna exclusiva se recomienda durante seis meses, le dimos algunos alimentos suplementarios. Así que al final del quinto mes, probó los semisólidos. Parecía disfrutarlo a fondo y descubrí que su consumo de leche materna también aumentaba, es decir, se alimentaba durante períodos más largos cuando estaba en el seno. Al sexto mes, junto con la leche materna, estaba consumiendo papilla de arroz y yema de huevo hervido.

Continuó amamantando durante un año, después de lo cual se auto-destetó.

Mi hija está emigrando y planea tener un segundo bebé poco después de establecerse. Está decidida a que esta vez dará lactancia materna exclusiva durante seis meses y continuará amamantando durante al menos dos años. Por la gracia de la naturaleza, lo hará.

-----  
Radha Holla Bhar, India

## LACTANCIA MATERNA Y VIH

---

### 23. La Terapia para madres lactantes VIH puede eventualmente eliminar la transmisión del virus

**P**ara las madres con VIH cuyo sistema inmunológico está en buen estado de salud, tomar un régimen de tres fármacos antirretrovirales durante la lactancia, esencialmente elimina la transmisión del VIH por la leche materna a sus bebés, según los resultados de un gran ensayo clínico realizado en el África Subsahariana y la India.

Para el artículo completo, por favor vea:

<https://www.nih.gov/news-events/news-releases/hiv-therapy-breastfeeding-mothers-can-virtually-eliminate-transmission-babies>

## SITIOS WEB Y ANUNCIOS

---

### 24. Revise estos Sitios Web

Las tasas de lactancia continúan aumentando en los EE.UU.

<http://www.cdc.gov/breastfeeding/data/breastfeeding-report-card-2016.html>

Los datos muestran que mientras las tasas de lactancia materna continúan aumentando, muchas madres no están cumpliendo con las recomendaciones de lactancia materna exclusiva y continuada. Las tasas más bajas de lactancia materna continuada sugieren que muchas madres pueden carecer de apoyo para la lactancia materna. Ayudar a las madres a alcanzar sus metas de lactancia materna puede mejor mediante el apoyo activo de sus familias, amistades, comunidades, clínicas, líderes de atención de la salud, empleadores y políticos.

Este es un fragmento editado de *"I Contain Multitudes: The Microbes Within Us and a Grand View of Life,"* - Contengo Multitudes: Los Microbios Dentro de Nosotros y una Visión Más Elevada de la Vida- que será publicado el 9 de agosto por Ecco, una imprenta de HarperCollins Publishers

<http://www.newyorker.com/tech/elements/breast-feeding-the-microbiome> por Ed Yong

<http://www.env-health.org/news/members-news/article/ibfan-report-on-carbon-footprint?platform=hootsuite>

<http://ibfan.org/docs/Carbon-Footprints-Due-to-Milk-Formula.pdf>

Ngozi Doreen D. Tibbs, trabaja transformando lo que había sido una baja tasa de lactancia materna entre las mujeres afroamericanas con un movimiento que implica orgullo, sentido de la historia y comunidad y, sobre todo, una vida sana. Ella es un co-fundadora de Pittsburgh Black Breastfeeding Circle, organización sin fines de lucro.

<http://www.post-gazette.com/news/health/2016/05/10/Breast-feeding-teacher-encourages-African-American-women/stories/201605100006>

Resultados de la lactancia materna y el crecimiento infantil en el contexto de un apoyo intensivo con consejería de pares en dos comunidades de Bangladesh por Rukhsana Haider y Kuntal Kumar Saha  
<http://internationalbreastfeedingjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13006-016-0077-6>

La ley no trata de lidiar con el estigma en torno a la lactancia porque amamantar en áreas públicas se considera normal, dice Angela Ngendo de la BBC en Nairobi.

En cambio, se trata de lograr que las empresas proporcionen un ambiente propicio para las madres trabajadoras, agrega nuestro corresponsal <http://www.bbc.com/news/world-africa-35925118>

<http://aliveandthrive.org/resources/advocacy-briefs-cost-of-not-breastfeeding/>

<http://www.nancymohrbacher.com/articles/2015/8/21/what-does-it-mean-to-use-your-breast-as-a-pacifier>

La fotógrafa Tara Ruby muestra a las madres que amamantan en uniformes y en el trabajo [http://www.huffingtonpost.com/entry/working-moms-breastfeed-in-uniform-in-stunning-photos\\_us\\_57156018e4b0018f9cbae4ed](http://www.huffingtonpost.com/entry/working-moms-breastfeed-in-uniform-in-stunning-photos_us_57156018e4b0018f9cbae4ed)

Lactancia durante el embarazo y lactancia materna en tándem: ¿Es segura? Investigación reciente: Hilary Flower, PhD, EE.UU

<http://breastfeedingtoday-llli.org/breastfeeding-during-pregnancy-and-tandem-nursing-is-it-safe-recent-research/>

Suscríbase a Breastfeeding Daily- Noticias, investigaciones, pruebas, recursos, consejos prácticos, opiniones sobre cómo proteger, promover y apoyar la lactancia materna

<http://breastfeedingdaily.org/>

Estado Mundial de la Infancia 2016- Una Oportunidad Justa para Cada Niño

[http://www.unicef.org/publications/files/UNICEF\\_SOWC\\_2016.pdf](http://www.unicef.org/publications/files/UNICEF_SOWC_2016.pdf)

Lactancia: La obsesión peligrosa con los intervalos de alimentación infantil

<https://blogs.unicef.org.uk/2016/08/01/infant-feeding-interval/>

Un nuevo informe global de UNICEF, “Desde la primera hora de la vida: desarrollar acciones para mejorar la alimentación de lactantes y niños pequeños en todas partes”, ofrece una actualización de estado global sobre las prácticas de alimentación de lactantes y niños pequeños y ofrece recomendaciones para mejorarlas

<https://data.unicef.org/resources/first-hour-life-new-report-breastfeeding-practices/>

## 25. Anuncios: Eventos Pasados y Futuros

**1 de septiembre – 1 de noviembre de 2016:** Conferencia de Lactancia Online, Lactancia materna: pasión y biología; Organizado por iLactation y European Milk Bank Association (EMBA). Para mayor información - <http://www.ilactation.com/>

**11 octubre – 6 diciembre 2016:** GOLD Perinatal Online Conferencia - Educación continua en línea para proveedores de atención perinatal de la salud - [www.GOLDPerinatal.com](http://www.GOLDPerinatal.com)

**2-5 Octubre 2016:** WABA Foro de Socios, Penang, Malasia

**13-16 Octubre 2016:** 21ª Reunión Internacional Anual de la Academia de Medicina de la Lactancia Materna - ABM, Washington DC, EE.UU. La Reunión de este año contará con la ponencia de la 11ª Conferencia Anual de Fundadores por César G. Victora, MD, PhD: “Investigación sobre Lactancia Materna en Pelotas, Brasil: Cómo la Ciencia puede Influir la Política Global”.

**11–14 Diciembre 2016:** 2ª Conferencia Mundial sobre Lactancia Materna, organizada por IBFAN y el gobierno de Sudáfrica, con el tema: *Lactancia Materna, Invertir en la creación de un entorno propicio para las madres y sus bebés*, en Johannesburgo, Sudáfrica, ver: [www.worldbreastfeedingconference.org/](http://www.worldbreastfeedingconference.org/)

**26 Febrero – 11 Marzo 2017:** Séptimo Curso de Abogacía y Práctica de la Lactancia Materna organizado por WABA y el Consorcio de Alimentación Infantil, Penang, Malasia. Ver: <http://waba.org.my/bap/>

**22–24 Marzo 2017:** Lactancia Materna y Feminismo, Conferencia Internacional 2017, Lactancia Materna como Justicia Social: de Conversación Crucial a Acción Inspirada, Hotel Sheraton, Chapel Hill, Carolina del Norte, Estados Unidos. Para más información, ver: <http://breastfeedingandfeminism.org/>

**22–23 Abril 2017:** 14ª Conferencia Anual, Conferencia Mundial sobre Salud e Innovación, Universidad de Yale, New Haven, Connecticut, EE.UU. Ver: <http://www.uniteforsight.org/conference/>

**26. PARA RECORDAR**

**Audrey Naylor y Miriam Labbok**

**En Memoria de Audrey Naylor, MD,MPH, DrPH, FAAP: WABA y ABM**

**W**ABA está profundamente triste por la pérdida de la Dra. Audrey Naylor, maestra pionera. La Dra. Audrey creía que la lactancia materna es una “fisiología sensible”. “Cuando no va bien, y la madre se pone ansiosa, preocupada y cansada, y la fisiología no funciona bien, lo general, en esos momentos, alguien le da al bebé un biberón”.

Audrey dedicó su vida a abordar este desafío de la “fisiología sensible”, y a ayudar a las madres a superar la ansiedad, la preocupación y el cansancio que se convierten en obstáculos para el éxito de la lactancia materna. El mundo se ha convertido en un lugar mejor debido al trabajo y la vida de Audrey Naylor y de muchas personas que han seguido sus pasos. Compartimos nuestra tristeza con quienes la conocían y la amaban. Leer más en <http://waba.org.my/dr-audrey-naylor-visionary-physician-and-teacher/>



*Crédito de la foto: ABM*

La Academia de Medicina de la Lactancia Materna (ABM) informa con tristeza que Audrey J. Naylor, MD, MPH, DrPH, falleció el 23 de junio de 2016. Ella fue una de los 7 fundadoras originales de ABM en 1993, también sirviendo en la Junta Directiva y como Presidenta 2000-2001. Fue presidenta y directora ejecutiva de Wellstart International en Shelburne, Vermont, EE.UU., y profesora clínica en el Departamento de Pediatría de la Universidad de Vermont, Estados Unidos. La Dra. Naylor trabajó incansablemente para promover los beneficios de la lactancia materna en todo el mundo a través de su activismo, investigación e influyentes trabajos publicados, incluyendo *Los Diez Pasos para una Lactancia Materna Exitosa*.

Briefings in Breastfeeding Medicine, Spotlight, 1 de julio de 2016.

**Miriam Harriet Labbok, MD, MPH, IBCLC..... en memoria:WABA**

**W**ABA está profundamente entristecida por la pérdida de Miriam Labbok, miembro muy querida de la familia WABA y veterana del Comité Directivo. Miriam falleció el 13 de agosto de 2016 rodeada de seres queridos. A pesar de que el mundo de la lactancia materna ha perdido a una defensora apasionada, mentora y académica, su trabajo vive a través de nosotros/as, sus amistades, colegas y sus



*Crédito de la foto: ABM*

muchos ahijados/as en todo el mundo - jóvenes defensores de la lactancia materna que ella ha inspirado y enseñado. La pasión de Miriam por la salud pública y su compromiso con la salud materna-infantil ha ayudado a construir comunidades más saludables en todo el mundo. Leer más en: <http://waba.org.my/miriam-harriet-labbok-md-mph-ibclc-in-memoriain/>

## INFORMACIÓN DEL BOLETÍN

### 27. Información sobre la Remisión de Artículos y sobre el Próximo Número

**D**amos la bienvenida a artículos de interés para este boletín que pueden versar sobre las acciones que se han desarrollado, trabajos específicos, investigaciones y proyectos desarrollados desde las diferentes perspectivas, en diversas partes del mundo, y que han ofrecido apoyo a las mujeres en su rol de madres que amamantan. Tenemos mucho interés, en artículos que apoyen la IGAM/Iniciativa Global de Apoyo a la Madre de WABA, y la lactancia materna, y que se refieran al apoyo de los padres, los niños y las niñas, abuelos y abuelas.

Los criterios para los artículos contribuyentes son los siguientes:

Hasta, pero no superando, 250 palabras

Nombre, Título, Dirección, Telefax, Correo electrónico del autor/a

Organización que representa

Breve biografía (5 a 10 líneas)

Sitios Web (si están disponibles)

En caso de que sean relevantes para la comprensión de los temas, favor incluir: Nombres detallado de los lugares o personas que sean mencionados y las fechas exactas

Ser remitidas hasta la fecha especificada en cada número.

En caso de existir una amplia información sobre el tema del artículo, favor: Escriba un resumen de 250 palabras o menos, incluya el sitio Web/enlace para acceder al reporte completo.

Por favor, comparta este Boletín con sus amistades y colegas. Si quiere recibirlo, mande un email a: [gims\\_gifs@yahoo.com](mailto:gims_gifs@yahoo.com) y especifique el idioma en que le gustaría recibir el Boletín (Inglés, Español, Francés y Portugués).

### 28. Apoye la Lactancia Materna – Apoye el E- Boletín de Apoyo a las Madres Lactantes

**E**l primer número del boletín del GTAM fue enviado durante el último trimestre del año 2003. Los primeros 8 números del boletín fueron distribuidos en 3 idiomas: inglés, español y francés. La primera versión en portugués del boletín apareció en el Volumen 3, número 4, en el año 2005. La versión en árabe comenzó en 2011.

El boletín cuyo nombre cambió a *Boletín de Apoyo a las Madres Lactantes* es un medio de comunicación que llega a madres lactantes, padres, parejas, amistades, organizaciones y aliados que comparten historias e información. El boletín ayuda a quienes trabajan en lactancia materna, a sentir el apoyo y el aprecio por la tarea que realizan y a mejorar en el trabajo de apoyo a la lactancia materna, de las madres, padres, familias y comunidades.

Nuestro boletín también necesita de apoyo. Usted puede apoyarnos difundiendo información sobre el boletín a sus familiares, amistades y colegas.

Las opiniones e informaciones expresadas en los artículos de este número no necesariamente reflejan los puntos de vista y las directrices de las acciones del WABA, del Grupo de Trabajo de Apoyo a la Madre y de las editoras de este boletín. Para mayor información o discusión sobre un tópico, favor escriba directamente a los autores/as de los artículos.



La Alianza Mundial pro Lactancia Materna (WABA) es una coalición mundial de personas, organizaciones y redes dedicada a la protección, promoción y apoyo a la lactancia materna en todo el mundo, fundamentada en la Declaración de Innocenti, los Diez Pasos para Nutrir el Futuro y la Estrategia Mundial de OMS/UNICEF para la Alimentación del/a Lactante y del/a Niño/a Pequeño/a. Sus principales asociadas son la Red Internacional pro Alimentación Infantil (IBFAN), La Liga de La Leche Internacional (LLL), Internacional Lactation Consultant Association (ILCA), Wellstart International y Academy of Breastfeeding Medicine (ABM). WABA tiene status consultivo con UNICEF, y como ONG tiene status consultivo especial con el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas (ECOSOC).

**WABA**, PO Box 1200, 10850 Penang, Malasia • T: 604-658 4816 • F: 604-657 2655 • W: [www.waba.org.my](http://www.waba.org.my)

Favor note los cambios en las siguientes direcciones de correo:

1. Asuntos generales: [waba@waba.org.my](mailto:waba@waba.org.my)
2. Información y dudas: [info@waba.org.my](mailto:info@waba.org.my)
3. Semana Mundial de Lactancia materna: [wbw@waba.org.my](mailto:wbw@waba.org.my)  
Sitio en la red: [www.waba.org.my](http://www.waba.org.my)

***“Cualquier acción que realice quien sea para lograr que la lactancia materna de las madres y sus bebés pueda darse de mejor manera en el mundo, está haciendo un gran servicio. Puede parecer algo pequeño pero realmente suma.”***

Ted Greiner, EE.UU, cita del Fólder de Acción de WABA, Semana Mundial de Lactancia Materna 2008.

