

Estas condiciones pueden existir tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo. Las mujeres que tradicionalmente amamantan necesitan protegerse de las fuerzas que minan la lactancia materna, tales como la propaganda comercial.

“Amamantar a un-a bebé es un asunto comunitario y una ocasión para celebrar porque todos y todas tienen un rol para lograr su éxito. Un ambiente amigable con la lactancia materna necesita personas que apoyen en todas las esquinas” Negeya Sadig, Sudan

Fotografía por: Josephine Nalugo



Quando el huracán golpeó los Estados del golfo de los Estados Unidos, un consejero en lactancia trabajó para desarrollar anuncios públicos que daban información esencial y números de contacto para las madres desplazadas que necesitaban apoyo para la lactancia materna.

Mientras los países mandan sus mejores atletas para competir en los juegos olímpicos, es importante recordar que un-a atleta saludable surge de un buen comienzo en la vida. No existe duda de que la alimentación infantil óptima es esencial para el desarrollo y crecimiento infantil óptimo.

Todos y todas ganamos cuando los y las bebés son amamantados-as

Ideas de apoyo

CÍRCULO, LA MUJER

- Conozca sobre la lactancia materna.
- Pida apoyo y ofrezca apoyo a los-as demás.
- Tome en cuenta las necesidades de salud y nutricionales durante el embarazo y la lactancia.
- Hable con las mujeres que han tenido experiencias positivas amamantando.
- Asista a los grupos de apoyo madre a madre y otras entidades de apoyo similares.

CÍRCULO, RED DE APOYO FAMILIAR Y SOCIAL

- Ofrezca apoyo práctico a las madres que amamantan: prepárele sus alimentos, ayúdele con el cuidado de los-as niños-as, ayúdele con sus quehaceres.
- Conozca sobre la lactancia y apoye a las madres para que puedan prevenir, reconocer y enfrentar las dificultades fácilmente.
- Tenga confianza en la habilidad de las madres para amamantar a sus bebés.
- Ofrézcale transporte y vehículos para que pueda atender o asistir a los grupos de apoyo o a las visitas o consultas sobre lactancia materna.
- Comuníquese con la prensa para abogar por la lactancia materna y contra la desinformación

CÍRCULO, CUIDADOS DE SALUD

- Conozca cómo comenzar una facilidad de apoyo a la maternidad que se apoye en los grupos de apoyo de madres.
- Capacítase sobre lactancia materna.
- Solicite liderazgo médico y político para apoyar la Iniciativa Hospitales Amigos del Niño y la Niña – IHAN en todos los centros de salud.
- Identifique personas expertas en lactancia en su comunidad y la forma de contactarlas.
- Incluya el apoyo y la consejería en lactancia materna en todas las capacitaciones del personal de salud.

CÍRCULO, GOBIERNO Y LEGISLACIÓN

- Hable o escriba a las autoridades políticas sobre la importancia del apoyo a la lactancia materna
- Abogue por una legislación que realmente ejecute las provisiones del Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna y las resoluciones

subsecuentes de la OMS-UNICEF.

- Unase a las coaliciones de lactancia materna y apoye activamente sus actividades.
- Envíe información sobre la IHAN a los hospitales y maternidades y a su personal.
- Circule peticiones para ofrecer incentivos sobre impuestos y otros a los lugares de trabajo que apoyen a las madres que amamantan.

CÍRCULO, CENTROS DE TRABAJO Y EMPLEO

- Como empleador-a, mantenga lugares donde las madres puedan extraerse la leche y/o amamantar a sus bebés
- Trabaje con la comunidad local para apoyar la lactancia materna en los sectores de trabajo informales.
- Como proveedor-a de cuidados infantiles conozca sobre la necesidad de mantener la lactancia materna.
- Como miembro-a de la familia ayúdele en las tareas domésticas a la madre trabajadora para que amamante.
- Incentive para que los-as legisladores-as apoyen los permisos adecuados y pagados por maternidad, la extensión de los mismos y las leyes que apoyen los lugares de trabajo amigables con las madres.

Cinco reglas de oro para apoyar la lactancia materna

- Enfrente cada situación de la madre y su bebé como una individual y única, sea sensible a las necesidades de las madres que amamantan.
- Escuche con atención y aprenda de las preocupaciones de las madres; absténgase de hablar a no ser para preguntar y aclarar; ofrezca suficiente información adecuada a las madres para que ellas puedan tomar sus decisiones.
- Asegúrese de que los padres, parejas y familias estén bien informados para que puedan apoyar a cada mujer en la lactancia materna.
- Apoye a los gobiernos, lugares de trabajo y sociedades para que asuman sus responsabilidades y creen ambientes de apoyo para que cada mujer pueda ejercer a fondo su derecho a escoger amamantar y actuar de acuerdo a sus decisiones.
- Crea que cada mujer puede amamantar exitosamente y hágaselo saber; reconozca también las necesidades de las madres que necesitan mayor apoyo del que usted pueda ofrecer.

La Declaración Innocenti 2005 hace un llamado a todos los sectores involucrados para que empoderen a las mujeres en sus propios derechos y para que éstas, como madres y proveedoras puedan ofrecer apoyo e información sobre lactancia materna a otras madres.”



Fotografía por: Pushpa Valli Panadani

“Cualquier cosa realizada por cualquiera para hacer de este mundo un mejor lugar para que la lactancia materna funcione mejor para las madres y sus bebés, es un gran servicio. Puede parecer pequeño pero termina sumándose a un esfuerzo colectivo”. Ted Greiner, USA

Créditos de las fotos: Derechos reservados WABA 2008. Fotos 1, 2, 3 y 4 fueron ganadoras de la Semana Mundial de Lactancia Materna, Concurso Fotográfico 2008. Puede ver el concurso fotográfico en los afiches de la SMLM 2000- 2008 Banners del sitio web: www.worldbreastfeedingweek.org.

Recursos

- Britton, C. et al. Support for breastfeeding mothers. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2007, Issue 1.
- World Health Organization and LINKAGES. *Community-based Strategies for Breastfeeding Promotion and Support in Developing Countries*. WHO: 2003
- Sikorski, J. et al. Support for breastfeeding mothers. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2002.
- Green, C.P. *Improving Breastfeeding Behaviors: Evidence from Two Decades of Intervention Research*. AED, The LINKAGES Project: 1999.
- WABA 2007 WBW Action Folder
- Pisacane, A. et al. A Controlled Trial of the Father's Role in Breastfeeding Promotion. *Pediatrics* 2005; 116(4): e494-e498.
- Hörmell A et al (1999) Breastfeeding patterns in exclusively breastfed infants: a longitudinal prospective study in Uppsala, Sweden. *Acta Paediatrica* 88:203-11.
- WHO 2007. HIV and Infant feeding: new evidence and programmatic experience: report of a technical consultation held on behalf of the Inter-agency Task Team

RECONOCIMIENTOS

El folder de acción es un esfuerzo colectivo de personas de catorce países que creen en la importancia y el poder del apoyo a las madres. Coordinadoras: Rebecca Magalhães and Paulina Smith. **Escritoras:** Rebecca Magalhães, Melissa Vickers, Virginia Thorley, Miriam Labbok, Jennifer Yourkavitch, Dr Prashant Gangal, Chris Mulford, Cindy Garrison **Contributors:** Rae Davies, Mary Hurt, Rukhsana Haider, Luann Martín, Beth Styer. **Revisión:** Judiann McNulty, Jennifer Hicks, Linda Parry **Editoras:** Judy Torgus, Melissa Vickers, Rebecca Magalhães, Paulina Smith. **Panel de revisión WABA:** Michael Latham, Sallie Page-Goetz, Hiroko Hongo, Louise James, Qamar Naseem, Dr. Raj Anand, Veronica Valdes, Maryanne Stone-Jimenez, Pushpa Panadani, Coordinación nacional/BFHI/Nigeria, James Achanyi-Fontem, Els Flies, Chris Mulford, Felicity Savage y Julianna Lim Abdullah. **Producción:** Susan Stew, Julianna Lim Abdullah, Cheah Ling Ling and Adrian Cheah. Este proyecto está financiado por el Ministerio Holandés de Asuntos Exteriores (DGIS) y la Agencia Sueca de Desarrollo y Cooperación Internacional (SIDA).

Adaptado y traducido al español por Cristina Amador, editado por Marta Trejos, producido por Jose Quirós, CEFEMINA-Punto Focal WABA Latino América y Caribe, cefemina@racsa.co.cr Costa Rica

La Alianza Mundial pro Lactancia Materna (WABA) es una coalición mundial de individuos y organizaciones dedicada a la protección, la promoción y el apoyo a la lactancia materna en todo el mundo en base a 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 Internacional de la Leche (LLL), International Lactation Consultant Association (ILCA), Wellstart International and Academy of Breastfeeding Medicine (ABM). WABA tiene status consultivo con el UNICEF y como ONG tiene status consultivo especial con el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas (ECOSOC).



Centros de Coordinación y Distribución

COORDINACIÓN MUNDIAL WABA Secretariat
P O Box 1200
10850 Penang, Malaysia
Fax: 60-4-657 2655
waba@streamyx.com
www.waba.org.my
www.worldbreastfeedingweek.org

✉ **ÁFRICA**
IBFAN África
P O Box 781, Mbabane
Swaziland
Fax: 268-40 40546
ibfanswd@realnet.co.sz

IBFAN ÁFRICA
Cite Ouaga 2000, 01 BP 1776,
Ouagadougou 01, Burkina Faso
Fax: 226-50-374163
ibfanfan@fasonet.bf

✉ **ASIA**
WABA Secretariat
(See address above)

South Asia Breastfeeding Promotion Network of India (BPNI)
BP-33, Pitampura
Delhi 110 034, India
Fax: 91-11-2734 3606
bpni.india@gmail.com

✉ **EUROPA**
Baby Milk Action
34 Trumpington Street
Cambridge
CB2 1QY, UK
Fax: 44-1223-464 417
info@babymilkaction.org

CoFAM / SMAM
163 rue de Bagnolet
75020 Paris, France
Fax: 01-4356 5246
secretariat@coordination-allaitement.org

GIFA
Avenue de la Paix 11
1202 Geneva, Switzerland
Fax: 41-22-798 4443
info@gifa.org

Contacto Local:

WABA no acepta financiación de ninguna índole de las compañías fabricantes de sucedáneos de la leche materna, equipos relacionados ni de alimentos complementarios. WABA insta a todos/as los/as participantes de la Semana Mundial de la Lactancia Materna a respetar, apoyar y unirse a esta posición ética.

Aktionsgruppe Babynahrung Ev (AGB)
Untere Maschstrasse 21
D-37073 Göttingen, Germany
Fax: 49-551-531 035
info@babynahrung.org

✉ **LATINO AMÉRICA**
CEFEMINA
Apartado 5355, 1000 San Jose
Costa Rica
Fax: 506-224 3986
cefemina@racsa.co.cr

CEPREN
Av. Pardo, 1335 Of.301-302
Lima-18 Peru
Fax: 51-1 241 6205
cepren@amauta.rcp.net.pe

Origem Group
Rua da Uniao, 253, Boa Vista
Recife, Pernambuco CEP 50050-010
Brazil
Fax: 55-81-32314325
juliana@origem.org
www.aleitamenta.org.br

✉ **NORTE AMÉRICA**
LLL International
957 N. Plum Grove Road
Schaumburg, IL 60173-4808, USA
Fax: 847-969 0460
lllhq@llli.org • www.llli.org

INFACT Canada
6, Trinity Square, Toronto
ON M5G 1B1, Canada
Fax: 1-416-591 9355
info@infactcanada.ca
www.infactcanada.ca

✉ **PACÍFICO**
Australian Breastfeeding Association (ABA)
P O Box 4000, Glen Iris
VIC 3146, Australia
Fax: 61-3-9885 0866
info@breastfeeding.asn.au
www.breastfeeding.asn.au

Development Officer PINDA
c/o Christine Quested
Nutrition Centre Health Department
Private Mail Bag
Apia, Western Samoa
Fax: 685-218 70
brenda@lesamoa.net

APOYO A LA MADRE CONSTRUYENDO EL ÉXITO



¡Todos y todas ganamos!



Fotografía por: Michele Lavery

Michelle tiene 40 años y planea correr un triatlón. Ella sintió que debería destetar a su hijo Jack pero el grupo de apoyo le ayudó a que siguiera amamantando y ya ha logrado dos triatlones (Estados Unidos).

WABA 2008

Apoyo a las madres: “Es cualquier apoyo que se brinde para mejorar las prácticas de lactancia materna exclusiva...”

– Iniciativa Global de WABA de apoyo a las madres (GIMS) 2007

Celebramos las Olimpiadas 2008 del 8 al 24 de agosto y la Semana Mundial de Lactancia Materna del 1 al 7 de agosto. La Alianza Mundial Pro Lactancia Materna -WABA- hace un llamado para que aumentemos el apoyo a las madres y puedan alcanzar la meta de oro de la alimentación infantil: amamantar a sus bebés exclusivamente durante los 6 primeros meses de vida y continuar la lactancia materna mientras que se introducen alimentos complementarios, más allá de los dos años.

Apoyo a las madres para lograr la meta de oro para sus bebés. Con la lactancia materna todos y todas ganamos!

OBJETIVOS

- Aumentar la conciencia de la necesidad y del valor de dar apoyo a las madres que amamantan
- Diseminar información actualizada sobre el apoyo a las madres que amamantan
- Estimular condiciones óptimas para apoyar a todas las madres desde sus redes y círculos de apoyo.

LAS MADRES SE MERECE Y NECESITAN

- **ESCUCHA ENTUSIASTA**
- **INFORMACIÓN BÁSICA, VERAZ Y A TIEMPO**
- **AYUDA PRÁCTICA Y PROFESIONAL**
- **APOYO Y ESTÍMULO**

El apoyo a las madres: la necesidad

Cualquier atleta necesita apoyo por parte de la familia, amistades, comunidad y patrocinadores para poder lograr el éxito. También, las madres necesitan apoyo para amamantar. Cualquier atleta así como las madres que amamantan enfrentan retos. Para una madre lactante estos retos incluyen vencer las lagunas de desinformación, mantener la lactancia materna mientras trabaja fuera del hogar, enfrentar situaciones de emergencia, y más importante, vencer todas las dudas sobre su habilidad de amamantar a su bebé. La confianza en sí misma es un ingrediente clave para el éxito, tanto de cualquier atleta como de las madres.

El apoyo que puede darse a las madres es desde una visita formal de un-a profesional de la salud hasta un gesto informal que le asegure una sonrisa por parte de otra madre. El apoyo viene de variados sectores, de profesionales de la salud, personal de los hospitales y maternidades, de la policía, de otras autoridades, de las parteras, consultoras de lactancia, consejeros-as entrenados-as, grupos de apoyo de madres, amistades, familia, entre muchos otros.

Apoyo a la madre: evidencia que sirve

La Crocaine Review evaluó recientemente 34 pares en catorce países para considerar los efectos en la duración de la lactancia materna (parcial y exclusiva) y la lactancia materna exclusiva. La investigación encontró que todas las formas de apoyo, profesionales o no, analizadas en conjunto, extendieron significativamente la duración de la lactancia materna y tuvieron un efecto aún mayor en la duración de la lactancia materna exclusiva(1). La capacitación de la OMS y UNICEF para el personal de los hospitales aumentó significativamente la prolongación de la lactancia materna exclusiva.



Las estrategias de la OMS basadas en la comunidad para la promoción y apoyo de la lactancia materna en los países(2) desarrollados se identificaron en diversas investigaciones como evidencia de apoyo a las madres. Circoqui y Leal identificaron 20 pares y el apoyo a la lactancia en diez países (3) reveló su beneficio significativo y una influencia mayor con relación a la lactancia materna exclusiva. Las personas consejeras fueron identificadas como las más eficientes para aumentar la duración de la lactancia materna exclusiva y los-as consultores-as profesionales se mostraron como muy efectivos para extender la duración de cualquier lactancia materna. El informe del Proyecto Linkages cita varios estudios relativos al impacto de las prácticas hospitalarias en el aumento de la lactancia materna exclusiva:

El Proyecto LINKAGES(4) cita numerosos estudios con relación al impacto de las prácticas hospitalarias en el aumento de las tasas de lactancia materna exclusiva.

- Consejería y paquetes informativos que apoyan la lactancia materna
- Personal de los hospitales capacitado en manejo de la lactancia
- Visitas a los hogares

Si usted hizo algo para apoyar a una mujer que planeaba amamantar o a una madre que ya estaba amamantando, usted se merece una medalla de oro.

Apoyando a una madre a amamantar

Todos-as los-as infantes e infantes nacen para ser amamantados-as. La lactancia materna ofrece el mejor comienzo en la vida en todas las áreas del desarrollo. Aún en países desarrollados, la ausencia de lactancia materna se asocia con un riesgo mayor que amenaza la supervivencia y la salud infantil. La alimentación artificial se asocia con una tasa mayor de muertes. Una iniciación temprana y lactancia materna exclusiva pueden salvar más de un millón de bebés(5). Comparando niños y niñas que han sido exclusivamente amamantados-as con aquellos-as alimentados-as artificialmente se verifica que los últimos-as no se desarrollan normalmente. Tienen una salud más pobre, mayores tasas de mortalidad y menor coeficiente intelectual.

Las madres y las comunidades también se benefician cuando sus bebés son amamantados-as. El cáncer de mama es menos común entre madres que han amamantado. La menstruación regresa más temprano para las madres que no amamantan y esto puede conducir a embarazos más seguidos y a aumentar los problemas de salud tanto en madres como en sus bebés. La lactancia materna exclusiva es un ahorro a la economía familiar, comunal, de los sistemas de salud y del medio ambiente.

Apoyar a la madre que amamanta es importante; con la lactancia materna todos y todas ganamos.

La lactancia materna es el estándar de oro de la alimentación infantil. El oro es visto como algo precioso en muchas culturas y se valora y protege. ¿Qué sentiría usted si en lugar de una medalla de oro le dieran una de lata? Esto es lo que ocurre con los productos artificiales industriales que sustituyen la leche materna.

Tabla 1. La falta de lactancia materna afecta los-as niños-as, las madres, las comunidades y sistemas de salud.

Bebés y niños-as que no han sido amamantados-as tienen mayor riesgo de:	Madres que no amamantaron tienen mayor propensión a:	Las comunidades y sistemas de salud sufren los efectos de la falta de lactancia materna:
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Mortalidad ◆ Infección respiratoria ◆ Infecciones por diarrea y otros ◆ Obesidad ◆ Diabetes ◆ Asma ◆ Cáncer infantil ◆ Coeficiente intelectual más bajo ◆ Desarrollo anormal 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Cáncer de pecho y ovarios ◆ Diabetes tipo 2 ◆ Regreso más temprano de la menstruación y por tanto de la fertilidad ◆ Menor espaciamiento entre embarazos ◆ Dificultad en una preparación higiénica de biberones y fórmulas ◆ Mayor carga económica por la alimentación artificial y consumo de combustible 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Mayores costos por tener que tratar las infecciones, obesidad, diabetes y enfermedades crónicas ◆ Mayores costos por ausentarse del trabajo para tener que cuidar niños-as enfermos-as ◆ Ambientes negativos que impactan el ambiente por la disposición de latas y empaques de productos artificiales ◆ Costos múltiples de la producción y consumo de los sustitutos de la leche materna.

Cinco colores para representar las Olimpiadas y la red internacional de apoyo de atletas y países.

La semana mundial de lactancia materna 2008 posee estos cinco colores para representar los tipos de apoyo a la lactancia materna. Estos círculos pueden entrelazarse, interactuar y fortalecerse unos a otros teniendo el círculo interior que simboliza a la mujer como su eje.



CÍRCULO: la mujer en el centro

“El círculo de la mujer trae sabiduría a través de la experiencia colectiva”.

Maryanne Stone Jiménez, Canadá

Las mujeres no solo reciben apoyo de muchas fuentes sino que activamente dan apoyo. Ellas son actrices claves en todos los círculos de apoyo. Esto crea un poder creciente en el círculo del centro de la mujer que se irradia a todos los demás. Una red fuerte de apoyo de madre a madre en el mundo, fundada y mantenida por las mujeres, es una demostración vital de esto.

En el transcurso de la historia, las mujeres han conocido el valor de las redes de apoyo entre mujeres: aprendiendo nuevas habilidades, compartiendo, apoyándose unas a otras en los tiempos difíciles. En los sectores tradicionales, las redes de apoyo están constituidas por familias extendidas (madres, abuelas, hermanas, tías) que tienen una relación cercana y accesible.

El rol de las mujeres se ha extendido considerablemente mucho más allá de los hogares y las familias. Estos roles extendidos han aumentado la necesidad de la creación de redes de apoyo. Desdichadamente, muchas mujeres hoy en día no cuentan con esas redes a las que acudir.

Los-as miembros-as de las familias extendidas no siempre están juntos-as geográficamente y entonces las mujeres deben apoyarse en personas que no son de su familia o en instrumentos que facilitan la comunicación como teléfonos e Internet. Cuando todos los círculos de apoyo son fuertes y dan apoyo a las madres para que amamenten, el resultado es realmente poderoso para las futuras generaciones. El estándar de oro significa que en cualquier dirección donde se vuelva la mujer en el círculo interno, esa madre recibirá un apoyo empático y positivo para su experiencia en lactancia.

“La mejor intervención para un apoyo efectivo a las madres es la creación de pequeños grupos de apoyo a las madres que les permitan desarrollar una cultura de lactancia que sea reconquistada”

Maria Inés Fernandez, Filipinas



Angelina tiene seis hijos e hijas y está amamantando a Renaldo. Ella espera los grupos de apoyo con entusiasmo para aprender de otras madres y compartir con ellas (Paraguay).

CÍRCULO: Red de apoyo familiar y social

Todas las mujeres se conectan e interactúan con la familia, amistades y vecindarios, y desarrollan sus propias relaciones con su comunidad. El círculo de la familia y contactos sociales es diferente para cada mujer individual, de acuerdo a su cultura, su situación de vida, nivel socioeconómico y actividades. La familia significa el apoyo inmediato y continuo, comenzando con el padre del bebé, su pareja, novio u otros significativos (6). También puede incluir a las madres, hermanas y otras personas cercanas.

El apoyo se extiende más allá de la familia inmediata e incluye a las amistades, vecinos y otros-as con quienes se relacione en el ambiente comunitario. Poder amamantar confortablemente en estos ambientes es un reto para las sociedades que han dejado de ver la lactancia como una actividad normal. El apoyo a la lactancia incluye ayudar y estimular a las mujeres para que puedan estar junto a sus bebés en la mayor cantidad de ambientes posibles. Las mujeres también son influenciadas positiva o negativamente por lo que leen, ven o escuchan a través de los medios de comunicación de su cultura y sociedad. Un círculo de apoyo social fuerte puede contrarrestar las influencias negativas y ofrecer el apoyo cuando se necesita.

“Tenemos que hablar el mismo idioma, hasta que las necesidades de los-as bebés amamantados-as y de sus madres sean registradas a todo nivel, desde la pobreza y la riqueza, desde el norte, sur, este y oeste...”.



Pushpa Panadam, Paraguay

Rina no tuvo el apoyo directo de su madre quien murió seis años antes. Con sabiduría y apoyo ofrecido por las amistades de su madre, Rina pudo disfrutar de la lactancia materna exitosa de Sarit que ahora tiene ocho meses (Israel)

CÍRCULO:

Cuidados de salud

Los sistemas de salud y su personal tienen un impacto indirecto y directo sobre la lactancia materna. El personal de salud es un miembro respetado de la sociedad y lo que diga y haga en el trabajo y en la vida social influencia los comportamientos. La promoción de la alimentación infantil óptima durante cada etapa del desarrollo infantil es esencial para permitir que las madres puedan desarrollar una lactancia materna exitosa.

La OMS y UNICEF reconocen esta necesidad de apoyo y ayudan a una intervención primaria a través de la Iniciativa Hospitalares Amigos del Niño y la Niña, que ha sido revisada y actualizada para que los países y los sistemas de salud revitalicen sus esfuerzos. Más información sobre materiales 2008 puede encontrarse en el sitio web... <http://www.who.int/nutrition/topics/bfhi/en/index.html>.

Además de la IHAN existe la necesidad de un apoyo capaz y práctico que pueda brindar cualquier profesional de la salud y personal que esté en contacto con las madres y sus bebés. WABA está desarrollando una iniciativa para que el personal de salud de muchos países se capacite en consejería de lactancia y en manejo clínico.

“¿Cuando una madre llama con un problema de lactancia, quiere ayuda inmediata, en ese preciso momento. ¡Necesita ayuda cuando la necesita!”

Rebecca Magalhães, Estados Unidos



Fotografía por: James Achanyí Fonten

“Yo sueño con un mundo en que todo el personal de salud aprenda sobre la lactancia materna y donde toda madre reciba el apoyo para amamantar” Felicity Savage, Reino Unido

CÍRCULO: Gobierno y Legislación

La legislación y política gubernamental son esenciales para apoyar a las mujeres en muchos aspectos de sus vidas. Los gobiernos tienen la autoridad para desarrollar leyes y decidir sobre asuntos administrativos. Las leyes y las políticas públicas necesitan apoyar efectivamente a las madres que amamantan. Los gobiernos deben implementar el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna y resoluciones de la OMS subsiguientes, para que las madres puedan estar protegidas de la influencia comercial que mina la lactancia materna y su éxito.



La OMS y UNICEF han propuesto cuatro áreas para el apoyo a una lactancia materna exitosa:

- ◆ Los sistemas de salud pueden apoyar a las mujeres con tratamientos que tengan como eje a las mujeres, sean humanistas, contemplen la diada madre/hijo-a y centren la atención en las políticas que les impactan.
- ◆ La educación del personal de salud puede apoyar directamente a las mujeres a través de prácticas informadas, capaces, humanas y sensibles culturalmente.
- ◆ El Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna y resoluciones subsiguientes de la OMS apoya a las mujeres combatiendo el mercadeo falso y no ético.
- ◆ Movilización comunitaria, especialmente de madre a madre y que signifique real apoyo, mayor poder e información para las mujeres.

Reportes actualizados del Código de comercialización pueden encontrarse en <http://www.babymilkaction.org/shop/publications01.html#btr07>

“Las formas tradicionales de apoyo a la lactancia materna han sido minadas y están amenazadas por las fuerzas de la globalización, modernización e industrialización” Declaración GIMS 2007

Cuando Cristal enfrentó muchos obstáculos para amamantar por parte de los médicos, sus compañeros de trabajo y sociedad, se dio cuenta de que la conciencia colectiva de su país necesitaba reformarse. Ella escribió artículos promocionando la lactancia materna, ella construyó un grupo de apoyo en su pueblo, se unió a un proyecto de investigación gubernamental que analizó las tasas de lactancia materna (Taiwán).



Círculo: Centros de trabajo y empleo

“Toda madre es una madre trabajadora”. Este eslogan describe la realidad de la vida de las madres. Ser madre significa mayor responsabilidad sobre el cuidado y bienestar de sus hijos e hijas. Este trabajo exige tiempo, energía y atención. Los-as bebés amamantados-as exclusivamente durante 6 meses requieren de aproximadamente once alimentaciones cada 24 horas, de día y de noche (7). Pero la lactancia materna es también eficiente. La producción de leche se realiza 24 horas al día, mientras que la mujer trabaja, descansa y aún cuando duerme.

Es mucho más fácil para las mujeres que amamantan hacerlo en un ambiente con pocas tensiones. Las madres se benefician de la reducción temporal de su carga de trabajo en el hogar y en el empleo para tener tiempo y energía disponible para amamantar.

Las políticas de protección a la maternidad que ofrecen seguridad

Los tres componentes del apoyo a la madre que amamanta en el trabajo son:

- Tiempo para amamantar y expresarse la leche durante la jornada laboral.
- Un lugar limpio, libre de tensiones y accesible para poder amamantar y expresarse la leche.
- Una actitud universal que priorice la lactancia materna.

en el empleo, permisos por maternidad pagados después del parto, periodos para amamantar durante la jornada laboral, cuidados infantiles cercanos o en situ, protección contra la discriminación, flexibilidad de horarios con jornadas parciales y trabajos desde casa, pueden ser algunos puntos de apoyo. En este contexto, los equipos de apoyo a las madres hasta los-as patronos-as que facilitan el tiempo y los espacios en los lugares de trabajo, apoyan a las madres. Estas actitudes positivas logran sentar las bases para alcanzar el estándar de oro de la lactancia materna.



Otrash es una actriz que trabaja muchas horas diarias. Ella encontró que la expresión de la leche manual funcionaba para coleccionarla para su hija Ghana. Su peinadora le ayudó a quitarse su pesado traje detrás de unos arbustos para que pudiera expresarse la leche en un lugar remoto (India)

CÍRCULO: Respuesta a las crisis y emergencias

Cuando una madre vive situaciones de tensión relacionados con eventos fuera de su control, la responsabilidad sobre sus hijos e hijas se eleva de la nutrición a la supervivencia. Ella puede necesitar techo seguro, alimentos, vestimenta, a la vez que lucha por comunicarse con otros-as miembros-as de su familia, agencias de apoyo, redes legales y personal de cuidado de salud.

Durante los desastres naturales, o en áreas afectadas por las guerras y conflictos, las familias pierden sus hogares y comunidades y se encuentran en lugares no familiares. Las agencias sociales que cuidan a la niñez y las familias pueden apoyar a las madres para que amamenten ofreciéndoles suficientes alimentos, agua potable y vestimenta. Muchas veces, el único alimento seguro para los-as bebés en estas circunstancias es la leche materna.

Las guías operacionales para quienes apoyan la lactancia materna en situaciones de emergencia pueden encontrarse on line en www.enonline.net y en www.ibfan-alc.org

Una madre que vive una crisis familiar (divorcio o casos de custodia) también necesita de sistemas de apoyo. Materiales y recursos escritos y orales de personas accesibles pueden dar información y testimonios para las madres que están en riesgo de ofrecer a sus bebés sustitutos de la leche materna.

Una familia que enfrenta una situación de crisis en salud también tiene necesidades especiales. Los centros hospitalarios de lactancia materna proveen información y desarrollan políticas que apoyan a las madres y a familias con bebés y niños-as pequeños-as para garantizarles sus derechos cuando las madres están hospitalizadas; por ejemplo, cuando les ayudan a expresarse la leche a las madres que no pueden amamantar. Apoyar a las madres lactantes en situaciones de VIH y SIDA es un reto tanto para las madres como para quienes las apoyan. Las recomendaciones globales de salud son la lactancia materna exclusiva para las madres infectadas con VIH durante los seis primeros meses de vida, a no ser que la alimentación de reemplazo sea accesible, aceptable, viable, sostenible y segura.

Cuando una madre lucha para enfrentar una crisis o emergencia, las organizaciones, gobiernos e individuos pueden apoyar a esas madres y ganarse una medalla de oro por sus esfuerzos.

A pesar de que todas las madres enfrentan retos y necesitan apoyo, una madre que vive una situación económica difícil enfrenta una serie de dificultades especiales. El no acceso a los cuidados de salud, la falta de alimentos, la ausencia de grupos de apoyo, las inhibiciones para hablar sobre los pechos y la lactancia, son algunas de las situaciones adversas.