

¿Cómo se puede apoyar a las madres en los lugares de trabajo?

Las madres trabajadoras pueden volver pronto al trabajo después del parto por muchas razones. Dependiendo de las políticas laborales, la naturaleza de su trabajo o por otros motivos, las madres pueden o no llevar a sus bebés al trabajo o tenerlos cerca. Ahí es donde las compañeras/os de trabajo pueden ayudar.

Las personas compañeras de trabajo pueden convertirse en consejas de pares y pueden dar importante apoyo a sus colegas que amamantan. Ayudar a una compañera de trabajo a encontrar el momento propicio para extraerse la leche o simplemente brindarle palabras de aliento, aseguran un ambiente positivo que ayuda a las madres a mantener la lactancia materna. Hasta las médicas necesitan amamantar y pueden apoyarse en su trabajo, unas a otras como pares.

Vea también "Mujeres y Trabajo", la sub-sección del sitio web de WABA y el afiche cartilla sobre Protección a la Maternidad que ofrece información integral sobre la legislación de protección a la maternidad en todo el mundo (<http://www.waba.org.my/whatwedo/womenandwork/mpchart.htm>).

Consejería de pares, una parte vital de la protección, promoción y apoyo de la lactancia materna



Pooja Panchal - India

La lactancia materna es vital para la salud y bienestar de infantes, madres, familias, sociedades y medio ambiente. Las nuevas madres están bombardeadas por información que las confunde y por consejos inapropiados de la gente a su alrededor, así como por el mercadeo agresivo y no ético de los productores de fórmulas infantiles, que les llevan

a adoptar prácticas inadecuadas del cuidado de la salud. Las madres necesitan protección frente a estas influencias y requieren del apoyo de quienes están cerca.

Toda mujer, hombre o joven puede contribuir a mejorar la vida de las madres, niños y niñas a su alrededor, aprendiendo sobre lactancia materna y decidiendo apoyar a las madres en la familia, comunidades o centros de trabajo. Algunas personas querrán involucrarse más y capacitarse en consejería de pares.

De esta manera, todas las personas pueden ofrecer apoyo cercano a las madres que amamantan, cuando sea más necesario. Este es un paso adelante que hace la diferencia; en conjunto pueden construir un mejor mundo para todos y todas.

La Semana Mundial de Lactancia Materna 2013 hace un llamado a desarrollar más acciones para:

1 Crear conciencia sobre la importancia del rol que juegan los programas de consejería de pares en el incremento de la práctica de la lactancia materna y el mejoramiento de la salud y desarrollo infantil, y en la salud de las madres.

Acción:

- Busque los programas de consejería de pares que existen en su vecindario, pueblo o país.
- Visítelos y vea cuántas consejeras de pares hay, cómo se han capacitado, cómo trabajan y cuántas madres pueden ayudar. De ser posible, vea si tienen información sobre cómo han influenciado las tasas de lactancia materna en su localidad.
- Escriba un artículo sobre el trabajo que hacen y publíquelo en la prensa, revista, boletín y redes sociales.
- Hable sobre el trabajo de estos programas con el personal de salud, autoridades gubernamentales, agencias humanitarias u otras organizaciones interesadas.

2 Promueva la capacitación de consejeras de pares y de quienes les capacitan como una intervención costo-efectiva para incrementar las tasas de lactancia materna exclusiva y continuada.

Acción:

- Vea si existe un programa de salud comunitaria o un programa de nutrición comunitaria en el área.

- Visítelos y hable con quienes lo organizan sobre lactancia materna y sobre si están promoviendo la lactancia materna como parte del programa. Explique lo que es un programa de consejería de pares y cómo puede ser una forma exitosa de ayudar a las madres lactantes de la comunidad. Sugérelas el considerar incluir este programa en su trabajo.

3 Estimule la participación activa de profesionales de la salud de los sectores privados y públicos en los programas de consejería de pares, para referir a las madres a las consejeras capacitadas en el nivel local y para aceptar las referencias de éstas, así como para ayudarlas en las capacitaciones básicas y de actualización.

Acción:

- Encuentre oportunidades para hablar sobre las tasas de lactancia materna en el área y sobre lo que se está haciendo para promover la lactancia materna y la IHAN con el personal de salud o autoridades hospitalarias relacionadas con la Iniciativa Hospitales Amigos y con las autoridades de salud pública.
- Explique cómo las consejeras de pares en la comunidad pueden ser una intervención costo-efectiva para apoyar la lactancia materna después de que las madres salen del hospital, especialmente cuando los/as profesionales de salud no tienen suficiente tiempo para apoyar a las madres con la lactancia materna.
- Explique cómo es efectivo que el hospital y los servicios de salud pública trabajen en conjunto en el desarrollo del programa y para cumplir con el Paso 10 de la IHAN.

4 Gestione con los gobiernos, agencias de financiamiento y organizaciones no gubernamentales para que inviertan en la capacitación de personas de la comunidad como consejeras de pares para construir un sistema de apoyo sostenible para las madres lactantes en cada comunidad.

Acción:

- Busque oportunidades para reunirse y hablar con las personas representantes de estas organizaciones sobre los programas de consejería de pares y lo costo-efectivo que son; solicite apoyo financiero para desarrollar y apoyar estos programas.

5 Estimule a personas que se interesan en la lactancia materna – madres con experiencia, abuelas y abuelos, jóvenes – independientemente de su nivel educativo o social, para que se capaciten como consejeras/os de pares y apoyen a las madres lactantes y sus bebés.

Acción:

- Encuentre oportunidades para participar en reuniones comunitarias, grupos de mujeres, organizaciones religiosas y otros grupos relevantes de la comunidad como los grupos de mujeres en control prenatal en los servicios de salud. Oférezcase a dar charlas sobre lactancia materna y consejería de pares; pregunte si hay gente interesada en conocer más y en convertirse en consejera de pares.

6 Informe las mujeres embarazadas y madres sobre el valor del apoyo madre a madre y sobre la necesidad de compartir las experiencias de lactancia materna; animeles a formar parte y participar en los grupos con otras madres de su comunidad.

Acción:

- Dialogue con los grupos de madres, organizaciones comunitarias y cursos de preparación al parto sobre la utilidad de los grupos de apoyo madre a madre para la lactancia materna e invíteles a participar o a formar un grupo.
- Los grupos de apoyo madre a madre trabajan mejor en algunas comunidades que en otras, por lo tanto puede conversar con las personas y ver si quieren intentar formar estos grupos. Podrían ser más fácil en áreas urbanas que rurales o viceversa. A veces un grupo comienza a partir del curso de preparación al parto, formado por la partera o quien lo dirige y luego, las madres lo continúan y deciden dirigirlo.



Esther Gillett - EE.UU.

Recursos Útiles

Referencias

Estudios Clave:

1. Haider R; Effect of community-based peer counsellors on exclusive breastfeeding practices in Dhaka, Bangladesh: a randomised controlled trial. *Lancet* 2000; 356: 1643-47
2. Coutinho; Comparison of the effect of two systems for the promotion of exclusive breastfeeding. *Lancet* 2005; 366: 1094-100
3. Agradada; Postnatal peer counselling on exclusive breastfeeding of low-birth-weight infants: a RCT. *Arch Paediatr* 2005; 94: 1109-1115
4. Balaluka; Community volunteers can improve breastfeeding among children under 6 months of age in the Democratic Republic of Congo Crisis. *International Breastfeeding Journal* 2012; 7:2

Evaluaciones:

1. Britton et al; Support for breastfeeding mothers (Review) *The Cochrane Library* 2007 Issue 2
2. Renfrew et al; Support for healthy breastfeeding mothers with healthy term babies (Review), *The Cochrane Library* 2012 Issue 5.
3. Community-based strategies for breastfeeding promotion and support in Developing Countries, WHO 2003
4. Peres-Escamilla. Evidence based breastfeeding promotion: The Baby-Friendly Hospital Initiative. *J.Nutrition* 2007; 137:484-7 Link: <http://jn.nutrition.org/content/137/2/484.full>
5. Chapman et al: Review: Breastfeeding Peer Counselling: From Efficacy Through Scale-Up. *J.Human Lactation* 2010; 26:314 Vea: <http://jhl.sagepub.com/content/26/3/314.short>
6. Hannula; A systematic review of professional support interventions for breastfeeding. *J.Clinical Nursing* 2008; 17: 1132-1143

Cursos de Capacitación:

1. OMS/UNICEF Curso de Consejería en Lactancia Materna (Versión Revisada 2013)
2. Community Based Infant and Young Child Feeding Counselling Package UNICEF 2010
3. Training of Trainers for Mother-to-Mother Support Groups. Vea: <http://www.linkagesproject.org/media/publications/Training%20Modules/MTMSG.pdf>
4. Loving Support; Peer Counselling (WIC materials). The WIC Peer Counsellor Training Curriculum is a single, very large zipped folder containing PowerPoint slide shows, video clips, and other files. (Inglés y español). Vea: http://www.nal.usda.gov/wicworks/Learning_Center/support_peer.html

La Liga de La Leche Internacional

Vea: <http://www.llli.org/>
Vea: <http://www.llli.org/search> Peer Counseling or Peer counselling programs
Vea: <http://www.lalecheleague.org.nz/resources/peer-counsellor-programme>
Y también: <http://www.llli.org/southafrica.html>

La Asociación Internacional de Consultoras en Lactancia Materna (ILCA)

Vea: <http://www.ilca.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=1>

Alianza Mundial Pro Lactancia Materna (WABA)

Vea la Sub-sección de Apoyo a la Madre del sitio web de WABA: <http://www.waba.org.my/whatwedo/gims/index.htm>

Vea el proyecto de E-Mapa de Apoyo a la Madre de WABA: Con cobertura mundial. El E-Mapa es una iniciativa que facilita y ofrece a las madres y personas interesadas, conocimiento e información sobre el Apoyo a la Madre, fácil acceso a contactos de Apoyo a la Madre por área, provincia, división en determinado país. Con uno o dos clicks, se pueden buscar, identificar y seleccionar los contactos y localidades de Apoyo a la Madre, permitiendo el apoyo que necesitan y se merecen. Vea: <http://www.waba.org.my/whatwedo/gims/emap.htm>

Vea el Afiche Cartilla de WABA sobre Protección a la Maternidad: Ofrece un listado integral de legislación de Protección a la Maternidad en todo el mundo. Fue desarrollado por WABA para apoyar el derecho de las madres a amamantar y trabajar, y para abogar por la implementación y monitoreo de la tutela de los derechos de protección a la maternidad. El afiche ha sido utilizado para comparar los beneficios de maternidad entre países. También como herramienta de abogacía para mejorarlos (por ej. Licencia de maternidad, períodos para amamantar durante la jornada laboral, etc.), tanto a nivel comunitario como local. Las fuentes de información fueron la Red de la Coalición de WABA, los informes de la OIT y bases de datos. Vea: <http://www.waba.org.my/whatwedo/womenandwork/mpchart.htm>

COORDINACIÓN Y CENTROS DE DISTRIBUCIÓN SMLM

COORDINACIÓN GENERAL

Secretariado WABA
Apdo. Postal 1200, 10850 Penang, Malasia
Fax: 60-4-657 2655, waba@waba.org.my
www.waba.org.my
www.worldbreastfeedingweek.org

ÁFRICA

IBFAN Africa
Apdo. Postal 781, Mbabane, Swazilandia
Fax: 268-40 40546, ibfanswd@realnet.co.sz

IBFAN Afrique

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

ASIA

Secretariado WABA

(Ver arriba)

ASIA del Sur

Breastfeeding Promotion

Network of India (BPNI)

BP-33, Pitampura, Delhi 110 034, India
Fax: 91-11-27343606, bpni.india@gmail.com

EUROPA

Baby Milk Action

34 Trumpington Street, Cambridge
CB2 1QY, Reino Unido
Fax: 44-1223-464 417

info@babymilkaction.org

COFAM / SMAM

Nicole LARTIGUE
33 rue des Alizes
17140 LAGORD, Francia
<http://coordination-allaitement.org/>

IBFAN-GIFA

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

Aktionsgruppe

Babynahrung Ev (AGB)

Untere Maschstrasse 21
D-37073 Gottingen, Alemania
Fax: 49-551-531 035, info@babynahrung.org

LATINO AMÉRICA Y CARIBE

CEFEMINA

Apartado Postal 5355,
1000 San José, Costa Rica
Fax: 506-224 3986, cefemina@racsa.co.cr

CEPREN

Av. Pardo, 1335 Of.301-302, Lima-18 Perú
Fax: 51-1 241 6205

cepren@amauta.rcp.net.pe

IBFAN BRASIL

Rua Carlos Gomes, 1513,
Sala 02 Jd. Carlos Gomes
Jundiaí - SP - Brasil
CEP: 13215-021

Tel/Fax: (11) 4522 5658

coordenabifan@terra.com.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

INFAC CANADÁ

520 Colborne Street, London, Ontario,
Canadá, N6B 2T5
Fax: 1-416-591 9355, info@infactcanada.ca
www.infactcanada.ca

PACÍFICO

Australian Breastfeeding

Association (ABA)

Apdo. Postal 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, Samoa Oeste
Fax: 685-218 70
christineQ@health.gov.ws

Contacto Local:



WABA no acepta patrocinio ni financiación de ninguna índole de las compañías de sucedáneos de la leche materna y equipos relacionados ni de alimentos infantiles 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.

RECONOCIMIENTOS

WABA agradece a las siguientes personas por sus aportes a la edición de este Folder de Acción SMLM 2013: Anne Batterjee, Pushpa Panadam, Felicity Savage, Miriam Llabock, Rukhsana Haider, Mimi Maza, Shera Lyn Parpia, Johanna Bergerman, Catherine Marquis, Decalie Brown, Asha Benakappa, Hiroko Hongo, Eileen Shea y Jennifer Mourin. Traducido y adaptado al español por Marta Trejos/CEFEMINA-IBFAN LAC, Punto Focal WABA; edición final por Mimi de Maza, LLL Guatemala, miembro del Cte. Directivo de WABA. Diseñado por : C-Square Sdn Bhd. Producido por: Jennifer Mourin. Impreso por: JUTAPRINT, Penang.



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 Innocenti, los Diez Pasos para Nutrir el Futuro y la Estrategia Mundial de OMS/UNICEF para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño. Sus principales asociados son: Academia de Medicina de la Lactancia Materna (ABM), Red Internacional de Grupos Pro Alimentación Infantil (IBFAN), Asociación Internacional de Consultoras de Lactancia (ILCA), Liga de La Leche Internacional (LLLI), Wellstart Internacional (WI). WABA tiene status consultivo con UNICEF, y como ONG tiene status consultivo especial con el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas (ECOSOC).



21ª Semana Mundial de Lactancia Materna - 2013

Hace 57 años, siete madres lactantes comprendieron que las habilidades para amamantar a sus hijos e hijas provenían de haberse brindado, información y apoyo emocional unas a otras. También se dieron cuenta que muchas otras madres que deseaban amamantar, podían lograrlo si quienes estaban cerca de ellas - sus amigas cercanas- tenían el conocimiento y las destrezas para apoyarlas. Por ello, fue creada La Liga de La Leche Internacional (LLLI); para liderar un movimiento renovado de lactancia materna de apoyo madre a madre que ha logrado extenderse por todo el planeta.

Muchas madres consideran valioso reunirse periódicamente como grupo para compartir experiencias, aprender juntas y apoyarse mutuamente durante el tiempo que amamantan a sus niños y niñas. Sin embargo, algunas veces las mujeres necesitan ayuda práctica individual y más técnica. Este apoyo es mejor brindarlo en el propio hogar de la madre. Por ello, de los grupos de apoyo entre madres se deriva el concepto de la consejería individual de pares (muchas veces llamado apoyo madre a madre y consejería en lactancia); de ahí nacen las visitas a domicilio. Hoy día, existe una gran variedad de maneras a través de las cuales las madres pueden conseguir apoyo cercano, continuo y oportuno.

WABA 2013

www.worldbreastfeedingweek.org

Las presentes fotos son ganadoras del Concurso de Fotografía de la Semana Mundial de Lactancia Materna © 2013 de WABA. Derechos reservados.

Objetivos de la SMLM 2013

- 1** Crear conciencia sobre la importancia de la Consejería de Pares para apoyar a las madres a iniciar y mantener la lactancia materna.
- 2** Informar al público en general sobre los altos beneficios de la Consejería de Pares y unir esfuerzos para extender estos programas.
- 3** Estimular a quienes apoyan la lactancia materna, cualquiera que sea su profesión, a dar un paso adelante y capacitarse para apoyar a las madres y sus bebés.
- 4** Identificar en la comunidad a quienes pueden dar apoyo para que puedan acudir las madres que amamantan.
- 5** Hacer un llamado a los gobiernos y servicios de salud para que cumplan los 10 Pasos para una Lactancia Materna Exitosa, en particular el Paso 10 para mejorar la duración y las tasas de lactancia materna exclusiva.



Helman Nino Berdugo - Colombia



J. Rohith Varma - India



John Musisi - Uganda



Shih, Yue Cheng - Taiwan

Fundamentos

Muchas madres se dan por vencidas y no ofrecen lactancia materna exclusiva o dejan de amamantar completamente entre los primeros días a seis semanas después del parto, aunque hayan dado a luz en un Hospital Amigo de los Niños y las Niñas. Este es un período donde puede ser difícil que las madres visiten los servicios de salud; por ello, el apoyo cercano en la comunidad es vital. Tradicionalmente este apoyo lo ofrecían las mujeres de mayor edad de la familia y comunidad, especialmente durante los primeros 40 a 42 días postparto (la llamada cuarentena). Sin embargo, conforme van cambiando las sociedades, en particular con la urbanización, la familia puede encontrarse lejos y también pueden existir presiones para volver pronto al trabajo. Esto ha hecho que desaparezca ese período de cuidado especial de la madre-infante después del parto. Hoy se espera que la información y la ayuda a la madre vengan del personal de salud, amistades, del padre o la pareja. Sin embargo, este nuevo sistema de apoyo quizás no tenga información adecuada, experiencia o la habilidad para ofrecer apoyo efectivo en lactancia materna. Puede darse que el personal médico y de enfermería, parteras, doulas y otros, no estén capacitados y con las destrezas necesarias para apoyar a la madre y la lactancia materna o puede que estén solamente capacitados para dar apoyo en los primeros días del amamantamiento, enfatizando la posición correcta de dar el pecho sin contar con la información y habilidad para apoyar con los problemas que puedan aparecer una vez que la madre regresa al hogar. El personal de salud está presionado ya que cuenta con poco tiempo para cada paciente, convirtiéndose así en parte del problema. Existen Consultoras Profesionales en Lactancia Materna (IBCLCs) pero no están disponibles en todo lugar.

Una forma costo - efectiva de ofrecer el apoyo necesario a las madres cuando no está disponible la ayuda profesional es a través de la consejería de pares o del apoyo entre pares. Estas personas son generalmente mujeres de la comunidad que han sido capacitadas específicamente para apoyar a la madre durante la lactancia materna, independientemente de su formación académica. Estas mujeres pueden estar disponibles cerca del hogar de las madres y ofrecer apoyo continuo. El apoyo entre pares puede complementarse con el apoyo ocasional de las Consejeras en Lactancia o de profesionales capacitadas/os. También es muy importante que las mujeres en situaciones similares se reúnan antes y después del parto, para aprender unas de otras¹. Los grupos de apoyo pueden ser un espacio para mujeres embarazadas y que amantan, facilitados por una mujer capacitada para desarrollar una dinámica de aprendizaje de la experiencia de otras. Estos grupos generalmente se dan en la comunidad, cercanos a la madre.

LOS DIEZ PASOS PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA

Paso 10. Fomentar el establecimiento de grupos de apoyo a la lactancia materna y referir a las madres a los mismos a su salida del hospital o clínica.

Crterios Globales del Paso 10:

Las autoridades de los servicios de maternidad son responsables de que:

- las madres reciban información sobre dónde pueden recibir el apoyo que necesitan sobre la alimentación de sus bebés cuando regresan al hogar y pueden mencionar al menos una fuente de información.
- El establecimiento de salud debe acoger o coordinar con los grupos de apoyo y otros servicios comunitarios que ofrecen apoyo de lactancia materna y alimentación infantil, y este mismo personal debe poder describir por lo menos una manera en que esto se hace.
- El personal debe fomentar que las madres y sus bebés sean atendidos/as lo más pronto posible después de que dejan la maternidad (preferiblemente 2 a 4 días después del nacimiento y posteriormente durante la segunda semana), en el establecimiento de salud o en la comunidad. El seguimiento debería brindarlo una persona capacitada en el apoyo a la lactancia materna que pueda evaluar la forma de alimentación y dar información adecuada y apoyo necesario, y que pueda referir a la madre a un sistema de referencia apropiado y de visitas oportunas.

Fuente: UNICEF 2009, *Iniciativa Hospital Amigo del Niño: Revisada, Actualizada y Ampliada para la Atención Integral.*

Consejería de Pares – Una Respuesta con Sentido

Las redes sociales de las mujeres tienen un gran impacto sobre las decisiones que ellas toman y que se relacionan con su salud. Muchas veces, las mujeres son orientadas por otras mujeres con quienes comparten sus experiencias de vida, especialmente cuando éstas se relacionan con la maternidad. Cuando las nuevas madres tienen a alguien que las escucha, comprende y se identifica con sus experiencias, pueden disfrutar mejor su maternidad. El apoyo entre pares (madre a madre) puede jugar un rol esencial y convertirse en la tabla de salvación para las madres con preguntas y/o problemas relacionados con la lactancia materna.

El objetivo del apoyo entre pares es estimular y apoyar a las mujeres embarazadas y lactantes a adquirir la confianza en su propia habilidad para amamantar. Las consejeras de lactancia materna deben estar capacitadas, tanto en los aspectos prácticos de la lactancia materna, como en habilidades de consejería. La mayoría de las consejeras de pares son mamás con experiencia en lactancia materna pero algunos programas han comprobado que el apoyo brindado por mujeres jóvenes,

La clave para las mejores prácticas de lactancia materna es el apoyo continuo y frecuente a la madre lactante en su hogar y comunidad.²

padres o personas activas de la comunidad que están interesadas y que desean ayudar a las madres, puede ser también muy efectivo.

El apoyo entre pares puede adaptarse a los diferentes medios socio-económicos y culturales. Este apoyo puede ser ofrecido de forma grupal o individual.

Dependiendo del grupo objetivo, los métodos que se emplean pueden incluir grupos de apoyo de madres en la comunidad; sesiones informales en la comunidad o servicios de salud para las madres con problemas; visitas a domicilio; consultas telefónicas, por correo electrónico, por correo, a través de textos o conversaciones por Internet; cursos en el embarazo y sobre crianza de los/as hijos/as para padres y madres; servicios que dan los hospitales, centros y servicios de salud comunitarios. La coordinación entre los servicios profesionales de salud y el apoyo comunitario para referir a las madres de ser necesario, ayuda a construir un cuidado continuo del servicio de maternidad a la comunidad.



Dr. Sushma Malik - India



Delly's Mishu Reyes Alania - Peru

Efectividad del apoyo entre pares

El apoyo a las madres en diferentes escenarios ha demostrado ser muy efectivo para incrementar las tasas de lactancia materna (referencia 1-4 al final de este Fólder de Acción). Algunas evaluaciones sistemáticas han sido publicadas, que también incluyen resúmenes de varios estudios individuales (referencia 5-10). Las principales conclusiones de estas evaluaciones son:

- Todas las formas de apoyo son efectivas para incrementar tanto la lactancia materna exclusiva como cualquier otro tipo de lactancia.
- Tanto el apoyo no experto como el profesional son efectivos, por separado o en conjunto.
- El apoyo frente a frente es generalmente más efectivo que el telefónico.

Los programas de apoyo entre pares han mostrado incrementar tanto la iniciación como la duración de la lactancia materna. Éstos son particularmente valiosos para los siguientes grupos:

- Mujeres de escasos o medianos recursos que no tienen acceso a apoyo profesional.
- Mujeres que están indecisas sobre la práctica de la lactancia materna.
- Mujeres que quieren amamantar pero que necesitan apoyo.

Características del apoyo efectivo:

- Buena capacitación práctica, que incluya habilidades interpersonales de comunicación, sin las que muchas consejeras no serán aceptadas por las madres;
- Culturalmente aceptado y en consulta con líderes de la comunidad;
- Guía y comunicación con profesionales y servicios de salud que juegan un rol facilitador para referir a las madres con problemas al personal;

1. Pugin E, Valdés V, Labbok MH, Pérez A, and R Aravena. Does Prenatal Breastfeeding Skills Group Education Increase the Effectiveness of a Comprehensive Breastfeeding Promotion Program? J Hum Lact 1996 12: 15
2. Reference: Saadeh RJ, editor with Miriam H. Labbok, Kristin A. Cooney, Peggy Koniz-Booher (1993), Breast-feeding: the Technical Basis and Recommendations for Action: Role of Mother Support Groups, Geneva, World Health Organization, 62-74.

El Programa de Consejería de Pares (CP) de La Liga La Leche Internacional (LLLLI)- cómo funciona y por qué

La Liga de La Leche Internacional ha abierto el camino en el apoyo a la lactancia materna, la capacitación y la educación. La LLLI ha utilizado una combinación de educación para adultos, habilidades de aprendizaje y herramientas de comunicación que respetan las experiencias personales de vida de las mujeres, su cultura y conocimiento en lactancia materna. La LLLI ve a las mujeres no solamente para aumentar la incidencia y duración de su propia lactancia sino también para educar y apoyar a otras madres, tanto en los grupos de apoyo formales como informales, tales como tiendas, instituciones religiosas, escuelas y oficinas. Con apoyo, las mujeres aumentan la confianza en sí mismas, en sus habilidades de maternidad y en otros aspectos de su vida.

La LLLI reconoce que a pesar de que las reuniones de grupos tradicionales son efectivas, las Líderes y grupos de apoyo no existen en todos los países y comunidades ni hablan los mismos idiomas. El programa de consejería de pares se desarrolló en 1980 para enfrentar esta realidad y hoy se ha extendido por muchos países del mundo.

- Educación continua, con materiales actualizados disponibles y refrescamiento con personas capacitadoras y de supervisión;
- Alguna forma de motivación y seguimiento de las consejeras de pares, que les permita mantenerse activas por períodos más largos ya que el voluntariado fácilmente puede desaparecer.

El apoyo efectivo también requiere:

Contacto directo frecuente con las madres en el postnatal, al menos 8 a 9 veces de ser posible.

- Las mujeres deben recibir apoyo, atención continua y en horarios específicos.
- El apoyo que sólo se ofrece cuando la madre lo busca pocas veces es efectivo.

Los contactos necesitan ser, por ejemplo:

- Durante el primer día después del parto y dos veces más durante la primera semana;
- En la segunda y cuarta semana;
- Visitas continuas y extra si hay dificultades.

El contacto antes o inmediatamente después del parto ayuda a construir una relación de confianza con la madre.

Diferentes tipos de apoyos para las madres - tradicionales o profesionales.

Las Líderes de la Liga de La Leche Internacional (LLLLI) son madres experimentadas que han sido capacitadas y acreditadas para facilitar grupos de apoyo entre madres en sus comunidades y que tienen acceso a una red mundial de información actualizada cada vez que la necesitan.

Las Consultoras en Lactancia Materna Certificadas Internacionalmente (IBCLCs) son profesionales capacitadas, muchas de ellas enfermeras, parteras o médicas, que brindan una nueva e importante dimensión al campo del cuidado de la salud.

La capacitación en consejería de pares (CP) es más flexible y permite a las personas capacitarse aun si no tienen el nivel educativo o profesional requerido para ser Líderes de la Liga de La leche o IBCLCs.

Los programas de consejería de pares pueden desarrollarse en cualquier lugar para apoyar a las madres y aumentar las tasas de lactancia materna. Los gobiernos y servicios de salud y comunitarios deben comenzar a implementar estos programas como un importante aspecto de la salud pública. En algunos países ya se han iniciado como parte de la Iniciativa Hospitales Amigos del Niño (IHAN) o como proyectos específicos de educación comunitaria.

Convirtiéndose en Consejera de Pares

La Consejera de pares (CP) puede ser cualquiera que haya tenido experiencia con un/a bebé amamantado/a o alguien que tenga la voluntad y destreza para trabajar activamente con las mujeres apoyando la lactancia materna. En algunas situaciones es apropiado que sean personas recomendadas por profesionales locales de salud o por autoridades o líderes de la comunidad. Es importante que la CP pertenezca a la comunidad donde sea voluntaria/o o donde trabaje.

Una CP debe completar con éxito un curso aprobado de capacitación que usualmente tiene una duración de 20 a 30 horas, incluyendo la práctica con las madres y sus bebés. Las personas que capacitan son muchas veces parte del personal de salud o Líderes de la Liga de La Leche específicamente entrenadas para ello. Los cursos casi siempre se desarrollan localmente o son adaptaciones de cursos genéricos (sección de recursos) adecuados a los niveles de educación de las personas a capacitar, la cultura local y las necesidades del programa. Después de la capacitación, las CP son supervisadas/os en su rol, ya sea por quién les capacita o por personal de salud entrenado por el programa.

Un programa de consejería de pares puede ofrecerse a cualquier persona interesada y comprometida con la promoción de la lactancia materna, independientemente de su nivel educativo o el lugar donde trabaja. Las CP manifiestan que su experiencia es gratificante, útil y motivo de orgullo porque saben que hacen una diferencia en la vida de otras personas. Trabajar en consejería de pares o apoyo entre pares ha empoderado a algunas mujeres que antes vivían en situaciones de pobreza; les ha permitido acceder a un trabajo pagado y a otras responsabilidades tanto para ellas como para los grupos donde están involucradas.

¿Cuáles son las responsabilidades de una persona Consejera de Pares?

Las Consejeras de Pares pueden trabajar desde los servicios de salud, su hogar u hospitales. Las CP respetan la dignidad de las madres, el sistema de salud y a quienes trabajan en él. Estas personas incentivan a las madres para que amanten, escuchándolas y ayudándolas a que exploren sus propias barreras y descubran el amamantar como parte de su vida cotidiana. La meta es ayudar a las madres a iniciar y mantener la lactancia materna exclusiva con información veraz que sea específica a sus propias necesidades. Las CP también deben saber cuándo no pueden resolver algún problema y necesitan referir a la madre a otras personas. ¡El mejor comienzo ofrece los mejores resultados!

Las responsabilidades de las Consejeras de Pares incluyen:

- Contactar y visitar a las madres (antes y después del parto) en la comunidad, discutir sobre la práctica de la lactancia materna con ellas y utilizar habilidades apropiadas de consejería;
- Enseñar a las madres destrezas prácticas para amamantar, tales como diferentes posiciones, la succión, el extraerse la leche y ayudarlas a superar los problemas básicos frecuentes;
- Dirigir reuniones de grupos de apoyo, cuándo y dónde sean apropiadas;
- Ofrecer apoyo telefónico a las madres cuando sea apropiado;
- Estar disponible para responder las preguntas sobre lactancia materna que surjan en la comunidad, escuelas locales y sistemas de salud;
- Asistir a eventos de salud y exhibiciones, responder preguntas y distribuir información;
- Hablar sobre lactancia materna y temas relacionados cuando sea propicio;
- Reportarse a sus supervisores regularmente;
- Estar cerca de las madres, especialmente durante las primeras semanas después del parto o cuando exista alguna dificultad.



Jose Antonio Araujo Mayorca - Peru

Historias de CP alrededor del mundo

Ciudad del Cabo, Sudáfrica

por Sofía Blows y Rosmary Gauld

Rowena Adams trabaja en una clínica de un área de escasos recursos, estimulando a que las madres amamenten exclusivamente durante seis meses y continúen amamantando mientras introducen alimentación complementaria. Ella permanece en contacto permanente con las madres. En los últimos 2 años, ha habido un notable incremento en la práctica de la lactancia materna con relación al uso de fórmulas. Más madres eligen amamantar, incluyendo aquellas VIH positivas. Cada madre recibe un certificado de lactancia materna una vez que ha amamantado durante seis meses.



Rowena ofrece una pequeña fiesta a las madres en la clínica; usa la blusa blanca y su asistente Antonett Jacobs viste de negro.

¡Filipinas, un ejemplo de resultados inesperados!

por Inés Fernandez

En 2011-2012, la OMS en Filipinas financió Arugaan, una ONG grupo de apoyo entre madres, que ofrece capacitación en consejería de pares en lactancia materna exclusiva a 6.000 trabajadores de la salud, personal de salud y madres líderes, así como personas políticas. Arugaan existe en comunidades de 20 ciudades. Cada CP debe reclutar una madre embarazada y dos madres con bebés menores de seis meses y aconsejarlas sobre lactancia materna exclusiva. Cada PC capacitada debe apoyar por lo menos 20 madres cada año. En este camino descubrieron que 6 abuelas estaban amamantando. Ellas habían utilizado el conocimiento de la capacitación para relactar y fueron homenajeadas como heroínas modernas (por apoyar a sus hijas que trabajan en fábricas, centros de llamadas y oficinas). En algunas comunidades, las CP y abuelas lactantes, se convirtieron en modelos para las madres. Una abuela fue nodriza de trillizos y esto fue documentado por un programa de televisión que mostró lo que puede ocurrir cuando los gobiernos apoyan la necesidad de crear programas de consejería de pares.

Sharjah, Emiratos Árabes

por Badriyah Riad

El año pasado, reunirse con las madres en los centros de salud y de atención primaria durante las jornadas de vacunación fue el principal objetivo de las Amigas de la Lactancia Materna de Sharjah. La consejería individual fue exitosa y ofreció a las nuevas CPs la oportunidad de aumentar su confianza mientras que las madres aprendían más sobre la lactancia materna y sobre cómo las CPs les podrían ayudar.



CPs en hospital de Emiratos Árabes instalan puesto con información.



16 "Madres Consejeras" se gradúan de capacitación en Santa Lucía la Reforma, Totonicapán, Guatemala.

Estrategia de Educación Comunitaria, Totonicapán, Guatemala

por Mimi de Maza

Ubicado en las montañas de Guatemala, la mayoría de la población de Totonicapán es indígena. Estas comunidades tienen una de las tasas más altas de desnutrición crónica en niños y niñas menores de cinco años, alcanzando el 80.2%. Una estrategia de comunicación basada en la educación fue desarrollada por el Programa Mundial de Alimentos - PMA como una intervención para:

- Capacitar a las madres como consejeras de pares para educar a las mujeres embarazadas y madres de menores de tres años, a través de los grupos de apoyo madre a madre, visitas a domicilio y consejería individual.
- Aumentar la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses y ofrecer información sobre alimentación complementaria apropiada, utilizando los alimentos disponibles localmente junto con la lactancia materna durante dos años o más.
- Ofrecer educación de base comunitaria con la participación de mujeres (especialmente las embarazadas y madres con menores de tres años), orientada al cambio en las prácticas de alimentación y cuidado de los niños y niñas menores de tres años, para contribuir a disminuir la desnutrición crónica en menores de cinco años.

200 CPs fueron formadas, todas mujeres voluntarias escogidas por la comunidad donde viven. Cada CP:

- Habla en lenguaje local
- Ha amamantado a sus hijos e hijas
- Desea dar parte de su tiempo como voluntaria (12-15 horas por mes)
- Es aceptada por su comunidad y tiene el apoyo de su marido y familia
- Tiene deseos de aprender y compartir lo aprendido
- Tiene facilidad de comunicación y voluntad para recibir capacitación más integral
- Idealmente, sabe leer y escribir



Apoyo madre a madre en el área rural de Momostenango, Totonicapán.

Actividades dirigidas por las Consejeras de Pares:

- Grupos de apoyo madre a madre mensuales.
- Consejería individual en lugares frecuentados diariamente: mercado, iglesia, escuela y otros.
- Visitas domiciliarias en momentos clave durante el embarazo, después del parto, para la alimentación complementaria a los seis meses o cuando el niño o la niña están enfermos o con desnutrición.

Además de la capacitación exitosa de las CPs, al final del programa en el 2012 se formó una red de apoyo madre a madre en los ocho municipios de Totonicapán.