



## Información básica sobre lactancia materna

**Para que la madre tenga mucha leche, sea amable y ofrézcale apoyo. Ayúdela a que no se preocupe. Dele confianza en su capacidad de amamantar.**

*Ayudando a madres a dar de mamar,  
Felicity Savage King*

- La leche materna es el mejor alimento para el bebé. La OMS y el UNICEF recomiendan que los bebés sean alimentados exclusivamente<sup>1</sup> con leche materna desde el nacimiento hasta los seis meses de edad, y con leche materna y alimentos complementarios por dos años y más.
- Prácticamente toda madre puede dar de mamar a su bebé. Es importante contar con el apoyo y la ayuda de familiares, amigas, personal de salud y empleadores.
- Se debe dar el pecho al bebé lo más pronto posible después del parto. El bebé debe mamar cuando quiera.
- Es normal poner el bebé al pecho frecuentemente, lo que satisface y reconforta al bebé y estimula la producción de más leche. El intervalo entre comidas gradualmente se prolonga a medida que el bebé crece.
- La lactancia materna ayuda a los niños y las niñas a crecer normales y los protege de enfermedades. Los alimentos artificiales para bebés no brindan protección y pueden causar enfermedad si no son elaborados y dados correctamente.
- Cuando el bebé alcanza los seis meses de edad se pueden introducir otros alimentos, pero la lactancia materna debe continuar hasta entrado el segundo año de vida y más allá de ser posible.
- Las madres que trabajan fuera del hogar pueden continuar dando leche materna por medio de la extracción de su leche o dando de mamar durante la jornada de trabajo. La licencia maternidad pagada, las pausas para amamantamiento durante el trabajo así como un lugar apropiado para ello y las guarderías cercanas al lugar de trabajo contribuyen a facilitar el proceso.

<sup>1</sup> Nota: Lactancia materna exclusiva significa que ninguna otra bebida o comida se le suministre al bebé/infante; el/la bebé/infante debe alimentarse frecuentemente y a demanda sin restricción.

(Adaptado de *Hechos para la Vida: Lactancia Materna*, UNICEF; [www.unicef.org/ffi/bf.htm](http://www.unicef.org/ffi/bf.htm))

## Comunicando la lactancia materna

La comunicación más esencial sobre lactancia materna siempre se da por contacto personal entre la madre y otros: el bebé, la familia, las amigas y el personal de salud. Hablar sobre la lactancia materna y compartir experiencias, sea individualmente o en grupo, ayuda a las madres a tomar decisiones conscientes. Además de la comunicación interpersonal existen muchas otras formas de comunicación: la televisión, la radio, la prensa y la Internet, los carteles, afiches, insignias, botones o camisetas. La comunicación activa se da en juegos, concursos, desfiles y fiestas. Los premios y regalos como bolsas, jabones, lápices o tasas, recuerdan el mensaje al público. La comunicación puede pasar por personajes famosos o por madres "ordinarias", padres, abuelas, personal de salud u otros portavoces.

Sea cual fuere el método, los mensajes, las imágenes y los portavoces que se utilicen para la comunicación deben escogerse cuidadosamente. Para ello hace falta decidir los temas de la alimentación infantil que son importantes para el público meta y adoptar una estrategia de comunicación que llegue al público con

un mensaje creíble. El encuadrado en esta página enuncia la información básica sobre la lactancia materna para promover prácticas de lactancia óptimas. La sección Recursos le orientará a fuentes de información adicional.

### Estar preparado para dar respuestas rápidas

A menudo, en la comunicación, es necesario corregir errores. Hay que estar pronto para contrarrestar información tendenciosa que puede menospreciar o atacar la lactancia materna. Para ello hace falta conocer a fondo la lactancia materna, la fuente de información o el incidente que haya provocado un problema. Utilice la información más reciente, fundada en investigaciones, para defender la lactancia materna de forma precisa, apropiada y calma. Escoja el medio de comunicación apropiado para el mensaje, adaptado al público que se quiere alcanzar: una conferencia de prensa para autoridades políticas; una carta al redactor de un periódico puede ser más eficaz para el público general. Es importante explicar que la lactancia materna es lo mejor y más conveniente para la mayoría de las familias, aun cuando se hable de casos excepcionales.

### Comunicando en circunstancias especiales

Algunas familias, dentro de los públicos meta, tendrán necesidades o retos especiales para recibir información. Tasa bajas de alfabetismo

