



Lo que usted y su comunidad pueden hacer

- Difundir la información contenida en este folleto en la forma más apropiada a su comunidad.
- Agradecer a las televisoras, emisoras de radio, los periódicos y las revistas que llevan información favorable a la lactancia materna y explicar a aquellas que llevan material negativo por qué es malo para la lactancia materna.
- Hablar con sus amigas sobre los beneficios de la lactancia materna y alentar a los padres y compañeros a dar su apoyo.
- Organizar un show o un mostrador de información sobre lactancia materna en su comunidad.
- Mostrar a sus hijos/as lo que es la lactancia materna, con libros, historietas, cuentos, observando los hábitos de diferentes mamíferos y otras actividades creativas.
- Anunciar actividades de la SMLM en carteleras y transportes públicos.
- Convencer a su biblioteca local que haga una exposición de libros sobre la lactancia materna y que tenga a mano una lista de los sitios web que llevan información sobre el tema.



actualizada, referencias bibliográficas y competiciones.

- Elabore una lista de direcciones email para distribuir información sobre la lactancia materna, literatura y casos prácticos a familias, profesionales de salud y autoridades políticas.
- Para los que no tienen acceso a la Internet, imprima información y distribúyala.

Trabajo con centros de salud, clínicas y hospitales

- Celebre la SMLM colocando carteles, mantas, afiches, etc.
- Ponga un puesto de información en las salas de espera, cafeterías, corredores y otros sitios transitados.
- Distribuya estadísticas sobre las tasas de lactancia materna, obstáculos y experiencias de promoción con el personal de salud y de administración para facilitar un mejor apoyo a las madres.
- Organice entre el personal de salud un concurso de "Documento de lactancia materna de la semana"; ofrezca premios a las respuestas correctas. Conviértalo en un proceso de educación continua que obtenga créditos.

Trabaje con los medios de información

- Siga los programas de radio y de televisión más populares. Aliéntales a que muestren bebés siendo amamantados o hablen del tema. Si oye información errónea por la radio o la TV, llame o escriba para corregir la información.
- La música refuerza el mensaje. Pida a la radio que transmita canciones sobre la lactancia materna. Use canciones en las escuelas y las guarderías.
- Proponga programas de radio, televisión o Internet sobre paternidad y maternidad, lactancia materna y nutrición infantil. En Honduras, por ejemplo, una estación de radio condujo 11 programas sobre *Nueve reglas doradas de la lactancia materna*, complementado por anuncios y por una canción, un folleto para madres, una guía para personal de salud y un diploma por la participación en el curso.
- Ofrezca a la prensa escrita y la TV historias de casos reales, ideas para reportajes, gente que entrevistar, eventos que cubrir (como espectáculos, presentaciones, bailes y concursos). Cultive sus relaciones de trabajo con la prensa.
- Participe en programas en vivo de radio y de televisión y en los chat en la Internet.

Trabajo con la Internet

- Haga una lista de sitios que tienen buena información sobre lactancia materna y distribúyala en bibliotecas, cafés y directamente a las familias.
- Abra una dirección de email para que el público pueda hacer preguntas y obtener referencias y apoyo, además de consejos por teléfono.
- Cree un sitio web para el personal de salud, con información

continuación de la página 4 (VIH/SIDA)

adecuada e higiénicamente. Otra posibilidad para la madre seropositiva es exprimir y pasteurizar su propia leche para darla al bebé o recurrir a una nodriza.

Puntos clave sobre el VIH/SIDA:

- Las familias deben tener acceso a consejos y a exámenes de VIH confidenciales.
- El más alto riesgo de transmisión del VIH parece existir durante las primeras semanas de lactancia. Pero en ese periodo no se puede distinguir si la transmisión ocurrió durante el embarazo, durante el parto o después. El riesgo de transmisión del VIH a través de la leche de una madre infectada se mantiene en cuanto amamanta, pero parece disminuir conforme crece el bebé, particularmente si se le da exclusivamente leche materna durante los seis primeros meses.
- Se debe continuar protegiendo y apoyando la lactancia materna, ya que la mayoría de las madres no están infectadas o no conocen su estatus de VIH. En África, donde hay más VIH, menos del 1% de las mujeres que vienen a consultas pre-natales tienen acceso a consejos y exámenes confidenciales de VIH.
- Las provisiones del Código Internacional y de la IHAN deben continuar siendo implementadas, inclusive en áreas con una gran prevalencia de VIH/SIDA.
- La mejor protección es evitar que las mujeres contraigan el VIH a través de sus compañeros sexuales.