

IDEAS PARA LA ACCIÓN

Investigadores/as

Llevar a cabo evaluaciones rápidas sobre la extensión de la lactancia materna exclusiva y de los principales obstáculos en su país.

Gobiernos

Incorporar la Estrategia Mundial y seis meses de lactancia exclusiva en las políticas y los programas. Específicamente:

- Mejorar el entrenamiento de los/as profesionales de la salud y organizar las charlas o llevar a cabo las discusiones necesarias con los grupos relevantes.
- Promover la legislación necesaria para una Licencia de Maternidad que facilite la lactancia materna exclusiva.
- Hacer lo necesario para adoptar e implementar el “Código Internacional de Sucedáneos de la Leche Materna” y las resoluciones posteriores de la Asamblea Mundial de la Salud.
- Averiguar si existen en el país estadísticas disponibles sobre las tasas de lactancia materna exclusiva nacionales y locales, o cualquier estudio de investigación relevante (revisar la lista de recursos e Internet).
- Apoyar la Iniciativa de las Instituciones Amigas de la Madre y la Infancia (IAMI).
- Apoyar el desarrollo y financiación adecuada de una autoridad nacional encargada de supervisar y garantizar la calidad de las actividades emprendidas en el país.

Profesionales de la salud

- Evaluar de nuevo y actualizar conocimientos, habilidades prácticas y actitudes necesarias para proveer el liderazgo y el apoyo técnico requeridos para que la lactancia materna exclusiva sea posible. Hacer lo necesario para que sus hospitales sean instituciones amigas de la madre y la infancia “Hospitales Amigos de los Niños” y practiquen los *Diez Pasos para una Lactancia Exitosa*¹⁰. No usar afiches o materiales educativos elaborados por los fabricantes o distribuidores de los sustitutos de la leche materna.
- ¿Han oído sus colegas sobre la Estrategia Mundial? ¿De qué manera puede ser implementada en su trabajo? Reúnase y analice estos temas con los/as miembros del hospital, incluyendo la Unidad de Cuidados Especiales, Consulta Externa y trabajadores/as tales como los/as de los servicios de aseo, que pudieran hablar con las madres e influenciarlas.
- Ponerse en contacto con parteras tradicionales y profesionales y ayudarles a incluir la lactancia materna en sus programas de entrenamiento o actualizar sus ideas sobre ésta, sobre iniciación temprana de la lactancia, el agarre y la posición del cuerpo.
- Preguntarle a las madres bajo su cuidado sobre la manera cómo alimentan a sus bebés, y la forma cómo lo hicieron con anteriores bebés- ¿amamantaron exclusivamente, o les dieron alimentación mixta? Averiguar las razones.
- Comparar las tasas de lactancia materna exclusiva entre los hospitales amigos y los que no han sido certificados.
- Charlar sobre la lactancia materna exclusiva en las clases y en consultas prenatales y pos natales. Explicarle a las madres la manera de hacerlo y la forma de producir más leche.



Mujeres empleadas:

- Ponerse en contacto con las mujeres embarazadas y lactantes y con los hombres que las apoyan en su sitio de trabajo y su comunidad. Averiguar sobre sus experiencias, sus decisiones, éxitos y dificultades con la alimentación de sus propios hijos/as y con la extracción de leche materna.
- Tocar el tema de la lactancia exclusiva con el/la gerente de recursos humanos y analizar formas alternativas de apoyo, tales como tiempos de lactancia (descansos apropiados durante el trabajo para que la madre pueda lactar), guarderías y espacios de lactancia.

Grupos comunitarios, de apoyo a la madre y otras organizaciones:

- Intercambiar puntos de vista con los hombres, padres y abuelos/as. Desarrollar grupos de apoyo de padres/madres a padres/madres y de abuelos/as a abuelos/as.
- Asignarle puntajes, según sea su apoyo a la lactancia materna exclusiva, a los sitios y profesionales de su localidad que atienden madres y niños/as, incluyendo consultores/as de lactancia. Hacer reconocimiento público a aquellos sitios y personas que apoyan adecuadamente la lactancia materna exclusiva.
- Organizar campañas de sensibilización y exhibiciones sobre su grupo y sobre la lactancia materna exclusiva. Planear formas de entretenimiento para promocionarla: canciones, pequeñas obras teatrales, bailes.
- Organizar ceremonias de graduación para aquellos/as bebés que lactaron exclusivamente por 6 meses. Mostrar los ejemplos de familias que lactaron exclusivamente, aún aquellos casos donde dos hermanos/as de diferentes edades estaban mamando simultáneamente de la misma madre.
- Notar si hay propaganda de sustitutos de la leche materna para menores de seis meses, ya sea en los medios masivos o en los centros de salud. Averiguar si hay alguna ley para regular esto.
- Preguntarle a las mujeres qué tipo de apoyo tuvieron y quisieran tener del padre del/la bebé, de otros miembros/as de la familia, de la comunidad y la forma como esto afectó y afecta sus decisiones.
- Compartir información a través del Internet y crear grupos de discusión a través de ese medio.

Educadores/as y maestros/as

- Motivar a maestros/as de salud y biología para que enseñen sobre la lactancia materna exclusiva. Darles copia de este Fólder de Acción.
- Hablarle a estudiantes, empleados/as, grupos religiosos y grupos de mujeres. Llevar a una madre con su bebé para mostrarles cómo se lacta y analizar el valor y los aspectos prácticos de la lactancia materna exclusiva.
- Hacer participar a otros/as educadores/as y maestros/as en el diseño de afiches y folletos de promoción de la lactancia materna exclusiva. Exhibirlos y distribuirlos en su facultad, escuela o institución educativa.