

# **Módulo 10**

## **Cómo hablar con las madres sobre la lactancia... durante los meses 7 a 12**

### **Visión general**

Este décimo módulo se centra en cómo apoyar a las madres en lactancia durante los segundos seis meses de vida del bebé. Los temas de este módulo son: patrones de crecimiento de un bebé que es amamantado durante la segunda mitad del primer año de vida, estrategias para amamantar durante la dentición, qué hacer cuando el bebé muerde los pezones y la incorporación de alimentos sólidos a la dieta del bebé. Este módulo también brinda información para ayudar a aquellas madres que están pensando en destetar.

### **Objetivos de aprendizaje**

Al terminar este módulo, las madres consejeras podrán:

- Enumerar dos maneras en que se puede ayudar a una madre en el proceso de destete.
- Nombrar dos problemas comunes que suelen surgir al amamantar a un niño más grande.

**Duración:** 1 hora

### **Información básica**

Una madre se siente más confiada respecto de su manera de amamantar durante la segunda mitad del primer año de vida del bebé. Sin embargo, la madre recibe mucha presión social de amigos y familiares bien intencionados. La presión se presenta como consejos sobre agregar alimentos sólidos, cuánto tiempo amamantar y cuándo destetar. El programa WIC brinda a las madres educación sobre nutrición durante el primer año y una certificación de madres en lactancia cuando los bebés cumplen un año.

### **Lista de verificación**

- Equipo audiovisual
  - PowerPoint o retroproyector
- Herramientas de enseñanza
  - Rotafolios y marcadores
- Folletos
  - Folleto N° 10A: Escenario de asesoramiento de práctica
  - Folleto N° 10B: Cómo iniciar la conversación con las madres desde los 7 hasta los 12 meses

- Recursos
  - “*Feeding the Breastfed Baby*”, Capítulo 3 de “*Feeding Infants: A Guide for Use in the Child Nutrition Programs*” del Servicio de Alimentos y Nutrición de USDA. Disponible en Internet en: [www.fns.usda.gov/tn/Recursos/feeding\\_infants.html](http://www.fns.usda.gov/tn/Recursos/feeding_infants.html)
  - Publicaciones del programa WIC de las agencias estatales o locales que se utilizan para contactos educativos sobre nutrición.
  - “*How Weaning Happens*”, de Diane Bengson. Disponible a través de [www.la lecheleague.org](http://www.la lecheleague.org)

### **Oportunidades de aprendizaje adicionales**

- Brindar oportunidades para que las madres consejeras observen a un nutricionista de WIC que está asesorando a una madre durante un contacto de educación sobre nutrición. Utilice como guía la sección “Observación de expertos en lactancia: Registro de la madre consejera”, provisto en el módulo “Educación continua de las madres consejeras”.
- Invitar a un nutricionista de WIC para que hable con las madres consejeras sobre las señales de alergias a los alimentos y sobre la introducción de la taza. Este intercambio de educación hace que las fuentes de información del programa WIC sean coherentes.
- Leer “*Weaning*”, “*Do I need to stop breastfeeding when the baby’s teeth come in?*” y “*What are nursing strikes?*” en “*Breastfeeding: A Parent’s Guide*” de Amy Spangler.
- Leer la sección 5 “*As Your Baby Grows*” en *Womanly Art of Breastfeeding*, de la Liga de la Leche.
- Las huelgas de lactancia se puede analizar en mayor detalle durante las reuniones de personal y la capacitación continua.

## Módulo 10: Notas para el instructor

### Diapositiva N° 1

#### **Módulo 10: Cómo hablar con las madres sobre la lactancia... durante los meses 7 a 12**

En esta sesión nos centraremos en los segundos seis meses del primer año de vida del bebé. Consideraremos temas tales como la incorporación de alimentos sólidos, la dentición, las mordidas y el destete.

### Diapositiva N° 2

#### **Objetivos de aprendizaje**

Al completar este módulo, las madres consejeras podrán:

- Enumerar dos maneras en que se puede ayudar a una madre en el proceso de destete.
- Nombrar dos problemas comunes que suelen surgir al amamantar a un niño más grande.

### Diapositiva N° 3

#### **El crecimiento durante los segundos seis meses**

Después de duplicar el peso de nacimiento durante los primeros seis meses, el aumento de peso comienza a ser más lento durante los meses 7 a 12.

[Puntos clave de conversación]

- Al primer año, un bebé amamantado habrá aumentado de 2,5 a 3 veces su peso de nacimiento.
- Si la madre está preocupada por el crecimiento de su bebé, la consejera debe derivarla al nutricionista de WIC y a un experto en lactancia designado por WIC.
- Aliente a las madres a que asistan a las citas con WIC.

### Diapositiva N° 4

#### **Bebé curioso**

Durante este período en donde la curiosidad y las actividades aumentan, los bebés en lactancia se pueden distraer fácilmente y tirar de los pechos mientras se los amamanta al intentar examinar lo que pasa y lo que oyen en el ambiente.

[Puntos clave de conversación]

- Las madres pueden experimentar dolor en los pezones similar al de los primeros días de la lactancia.
- Las madres consejeras tal vez deban recordarles a las madres las medidas para aliviar el dolor de los pezones.

- Las cortas sesiones de lactancia para calmar al bebé son comunes durante este período.
- Tranquile a las madres diciendo que esto es común cuando los bebés comienzan a ser más independientes.

### **Diapositiva N° 5**

#### **En huelga**

De vez en cuando el bebé repentinamente rechazará el pecho por un período que puede durar desde varias tomas a varios días. Esto se denomina “huelga de lactancia” y puede a menudo ocasionar a la madre gran ansiedad y llevarla a creer que el bebé la está rechazando. Si la madre consejera no tranquiliza a esta madre diciéndole que esto es normal, puede que ésta termine realizando un destete prematuro.

[Puntos clave de conversación]

- Muchas de las madres nunca llegan a descubrir qué fue lo que causó la huelga de lactancia.
- La mayoría de los bebés vuelven al pecho.
- Algunas sugerencias para que una madre ayude a que la huelga de lactancia finalice son:
  - Minimice las distracciones. Baje las luces y reduzca los ruidos de la habitación.
  - Pruebe otras posiciones para amamantar al bebé.
  - Continúe poniendo al bebé en el pecho, especialmente cuando empiece a mostrar signos de hambre o cuando esté a punto de quedarse dormido.
  - Dé al bebé leche extraída del pecho materno en una taza, cuchara o un gotero, hasta que se reanude la lactancia.
- Derive a la madre a un experto en lactancia designado por WIC si la huelga de lactancia dura más de 24 horas.

### **Diapositiva N° 6**

#### **Dentición**

Mucho antes de que salgan los dientes, las madres ya están preocupadas sobre ellos y sobre el impacto que tendrán en la lactancia. Muchas madres planean destetar a los bebés cuando los dientes empiezan a salir.

[Puntos clave de conversación]

- Los bebés se ponen quisquillosos durante la dentición. Algunos incluso pueden tener fiebre. Para muchos bebés en lactancia, éstas serán las primeras fiebres que experimentarán.
- Al ir saliendo los dientes, el bebé aprenderá a tomar el pecho sin “morder”.
- Aliente a la madre a cortar la succión y a sacar al bebé del pecho cuando éste hace presión o mastica mientras se alimenta.
- La madre debe hacer esto cada vez que sus bebés las “muerdan”.
- Los bebés aprenden rápidamente a no morder cuando se les interrumpe la toma.

**Diapositiva N° 7**

### **Listo para los sólidos**

Los alimentos sólidos son apropiados para los bebés que tienen entre seis y doce meses. Los bebés en lactancia en general aceptan bien los sólidos. Desde el nacimiento, se han acostumbrado a una amplia variedad de sabores que recibieron a través de la leche materna. Se les debe aconsejar a las madres que hablen con el nutricionista de WIC sobre cómo incorporar los alimentos sólidos.

[Orientación para la enseñanza]

- Distribuya, lea y platique acerca los materiales didácticos sobre nutrición que WIC brinda a aquellas madres que tienen bebés de entre 6 y 12 meses.
- Invite a un nutricionista de WIC para que enseñe a las madres consejeras lo que las madres aprenden durante este contacto educativo sobre nutrición acerca de cómo alimentar a los bebés de esta edad.

[Puntos clave de conversación]

- Primero amamante y luego ofrezca alimentos sólidos para asegurar una adecuada ingesta de leche.
- Elija un momento tranquilo del día para introducir los nuevos alimentos.
- Recuerde a las madres que notarán un cambio en la evacuación del bebé a medida que se incorporan diferentes alimentos sólidos. Esto incluye cambios en el color y la consistencia.

**Diapositiva N° 8**

### **Señales de reacción alérgica**

Algunos bebés tendrán reacciones alérgicas a algunos de los nuevos alimentos. Si bien las madres consejeras no

deben tratar las alergias a los alimentos, deben conocer algunas de las señales. Las madres consejeras deben derivar a las madres cuyos bebés parecen estar teniendo reacciones alérgicas a los nuevos alimentos, para que reciban la atención de un experto en lactancia designado por WIC o de su profesional de la salud.

[Puntos clave de conversación]

- Algunas de las señales de reacciones alérgicas que las madres pueden observar incluyen:
  - Irritación en las nalgas del bebé.
  - Urticaria.
  - Vómitos, diarrea.
  - Respiración dificultosa, congestión.
  - Ojos irritados y llorosos.
- La constipación puede ser un signo de que el bebé ha recibido demasiados alimentos nuevos.
- La disminución de la cantidad de sólidos y el aumento de la lactancia deberían aliviar la constipación.
- Las madres consejeras deben derivar a las madres al pediatra del bebé o a un proveedor del cuidado de la salud cuando éstas mencionan señales de reacciones alérgicas.
- Las preguntas que están relacionadas con la dieta del bebé siempre deben derivarse al nutricionista de WIC, que es quien puede dar las recomendaciones adecuadas.

**Diapositiva N° 9**

**Cómo comenzar a utilizar una taza**

Un buen momento para comenzar a utilizar una taza es alrededor de los seis meses de edad. Los líquidos apropiados para servir en una taza son: leche materna, agua y pequeñas cantidades del jugo aprobado por WIC.

[Orientación para la enseñanza]

- Pida a un nutricionista de WIC que enseñe a las madres consejeras lo que las madres aprenden acerca de la alimentación con taza en sus contactos de educación sobre nutrición del programa local de WIC.

## Diapositiva N° 10

### ¿Cómo ocurre el destete?

El destete comienza cuando el bebé empieza a ingerir otros alimentos o líquidos además de la leche materna. Los alimentos y jugos “desplazan” a la leche materna en la dieta del bebé.

[Puntos clave de conversación]

- WIC alienta a las madres a amamantar durante el primer año de vida del bebé. La mayoría de los bebés seguirán tomando el pecho durante todo el primer año y más.
- Las madres sienten una gran presión para destetar antes del primer año.
- Muchas personas se sienten incómodas cuando ven a un niño más grande tomando el pecho.
- Las madres consejeras deben analizar con cuidado los sentimientos de la madre sobre el destete antes de educarla.

## Diapositiva N° 11

### Razones para no destetar

A las madres se les puede decir que detenten por diferentes razones. Algunas de éstas no son válidas.

[Puntos clave de conversación]

- Las razones que les pueden dar a las madres para destetar incluyen:
  - Dentición.
  - El bebé dormirá mejor.
  - Vuelta al trabajo o a los estudios.
  - Embarazo.
  - Enfermedad.
  - Medicamentos.
  - Mastitis.
- En la mayoría de estos casos, la lactancia puede continuar.
- Ayude a las madres a evaluar cuidadosamente los riesgos del destete.

[Orientación para la enseñanza]

- Analice con las madres consejeras las posibles respuestas que podrían dar a amigos y familiares bien intencionados. Comparta estas sugerencias con las madres. Ponga las sugerencias del grupo en el rotafolios. Las posibles respuestas que pueden darse a los familiares y amigos incluyen:

- Mi bebé creció perfectamente con mi leche. Todavía no estoy lista para dejar de amamantarlo.
- Nuestro bebé ha sido tan sano. Mi leche todavía le brinda protección contra las enfermedades.
- La lactancia es mucho más fácil para mí.
- Mi médico recomienda la leche materna hasta el primer año.
- El programa WIC recomienda amamantar por lo menos hasta que cumpla un año.

## **Diapositiva N° 12**

### **Destete gradual**

Si una madre decide destetar, aliéntela a que se tome unas semanas para hacerlo paulatinamente, en lugar de hacerlo de manera abrupta. Se sentirá mucho mejor físicamente con el destete gradual.

[Puntos clave de conversación]

- Primero abandone la toma que menos le interesa al bebé.
- Después de tres o cuatro días, abandone otra toma.
- Este destete gradual da al cuerpo de las madres una oportunidad para adaptarse a la menor demanda de leche. Su cuerpo adaptará la producción de leche.
- Siga abandonando tomas hasta que el destete sea total.
- Si el bebé tiene menos de un año de edad, la madre debe comunicarse con el programa WIC para obtener fórmula para infantes.
- Los bebés de más de un año responden bien a la política de “no pedir y no negar” tomas.
  - No les ofrezca el pecho, pero no lo niegue si lo piden.
  - Los bebés más grandes pueden:
    - Distraerse con actividades.
    - Posponer las tomas.
    - Tener tomas más cortas.
    - Ser alimentados por otra persona además de la madre.

## **Diapositiva N° 13**

### **Destete rápido**

En ciertas oportunidades, una madre debe realizar el destete rápidamente, como en el caso de una mujer que comienza un tratamiento con quimioterapia.

[Puntos clave de conversación]

- Las madres necesitarán conocer medidas de alivio tanto para ellas como para sus bebés.
- Para la madre:
  - Puede extraer leche a mano o utilizar una bomba para sacar leche, a fin de extraer la suficiente cantidad de leche para sentirse cómoda pero no vaciar el pecho.
  - Debe tener cuidado de no aumentar accidentalmente la producción de leche por extraer en exceso.
  - Se puede aplicar hojas de repollo o apósitos fríos sobre los pechos después de haber extraído leche.
  - Debe usar un sostén firme pero no apretado.
- Para el bebé:
  - Ofrecer mayor tiempo de abrazos y cariños.
  - Otro adulto tal vez tenga que darle leche al bebé por un tiempo mientras éste se adapta al biberón y a la fórmula.
- Para mayor información, derive a las madres al experto en lactancia designado por WIC
- Las madres consejeras deben seguir brindando apoyo durante este período de incomodidad.

#### **Diapositiva N° 14**

[Actividad]

#### **Cómo practicar las habilidades de asesoramiento de 3 pasos**

*Objetivo de aprendizaje:* ayudar a las madres consejeras a practicar las habilidades de asesoramiento de 3 pasos al asesorar a las madres que tienen bebés de entre 7 y 12 meses.

*Duración:* 10 minutos

*Folleto:* N° 10A: Escenario de asesoramiento de práctica

*Instrucciones:*

- Divida a las madres consejeras en parejas.
- Pida a los participantes que trabajen juntos para completar los folletos.
- Pida a los participantes que compartan con los demás el trabajo que realizaron.
- Platique sobre las opciones alternativas a medida que vayan surgiendo.

- Cuando la actividad haya finalizado, documéntela en la Lista de verificación de habilidades para madres consejeras la sección “Escenario de asesoramiento de práctica” del Módulo 10.

[Orientación para la enseñanza]

- Haga comentarios de afirmación a las madres consejeras cuando comparten sus ideas.
- Preste atención a los siguientes puntos educativos en el asesoramiento:
  - El apoyo social se debilita para Sarah.
  - Trate las necesidades de las abuelas de estar más involucrada con el bebé.
  - Repase el patrón de crecimiento de los infantes en lactancia.
  - Derive al nutricionista de WIC para recibir información sobre nutrición y hacer una revisión de la tabla de crecimiento.

#### **Diapositiva N° 15**

##### **Cuándo comunicarse con la madre**

Las madres consejeras deben seguir comunicándose con la madre durante los segundos seis meses de vida del bebé.

- Se debe llamar a las madres por lo menos una vez por mes.
- Las madres consejeras deben vigilar todo problema que surja y recordar a las madres que asistan a las citas para obtener información sobre nutrición en WIC.
- Si la madre tiene un problema, bríndele el apoyo que necesita hasta que el mismo se haya resuelto. Luego vuelva a comunicarse con ella una vez por mes.

#### **Diapositiva N° 16**

[Actividad]

##### **Cómo iniciar la conversación con la madre**

*Objetivo de aprendizaje:* ayudar a las madres consejeras a identificar preguntas abiertas comunes que pueden formular a las madres durante los meses 7 a 12.

*Duración:* 15 minutos

*Folleto:* N° 10B: Cómo iniciar la conversación con las madres durante los meses 7 a 12

*Instrucciones:*

- Pida al grupo que identifique las preguntas abiertas que se pueden utilizar para iniciar un diálogo con una madre en lactancia durante los segundos seis meses del primer año del bebé.
- Las madres consejeras deben escribir las preguntas abiertas en los folletos para que sirvan como referencia futura.
- Haga comentarios de afirmación a las madres consejeras a medida que comparten las preguntas que desarrollaron.
- Después que las madres consejeras identifiquen las preguntas, o si tienen dificultades para identificar las preguntas abiertas, mencione las preguntas de muestra que aparecen en la diapositiva, y que también se encuentran en el reverso del folleto.
- Elogie a las madres consejeras por todas las preguntas que se les ocurran y que sean similares a las que aparecen en el folleto o en la diapositiva.
- Diga a las madres consejeras que pueden usar los folletos como una herramienta de referencia al asesorar a las madres primerizas.
- Ejemplos de preguntas abiertas que podrían usar:
  - ¿Cómo está creciendo su bebé?
  - ¿De qué manera ha cambiado la lactancia desde los primeros meses?
  - ¿Qué tipo de cosas le dice la gente ahora sobre la lactancia? ¿Cómo la hace sentir eso?
  - ¿Cuál es su plan para comenzar con los alimentos sólidos?
  - ¿Cómo se vio afectada la lactancia con la dentición?
  - ¿Quiénes son sus personas de apoyo para la lactancia en este momento?

**Diapositiva N° 17**

**La lactancia durante los segundos seis meses**

Ayudar a las madres durante los segundos seis meses brinda a las madres consejeras muchas oportunidades para buscar maneras de apoyar la lactancia a medida que el bebé crece.

[Puntos clave de conversación]

- Usted ahora cuenta con todas las herramientas que necesita para ayudar a las madres durante este primer año y desarrollar una relación positiva de lactancia con sus bebés. Estas herramientas incluyen:

- Capacitación.
- Experiencia.
- Libros que leyó.
- Videos que miró.
- Expertos en lactancia de WIC.
- Mente abierta.
- Deseo de ayudar a otros.

### **Diapositiva N° 18**

#### **Reflexión final**

*“Mi hija tiene 8 meses, pesa 16 libras y todavía la amamanto. Ha superado todas sus etapas prematuramente. Los doctores no pueden creer lo bien que está. Nunca se enferma y siempre recibe a todos con simpatía y risitas. No tengo ninguna duda de que el programa WIC nos ayudó a lograr todo esto.”*

Madre de WIC