

## Talleres de lactancia en la cartera de servicios de los centros de salud

Rosario Rozada Montemurro<sup>a</sup>, Salomé Laredo Ortiz<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Matrona del Centro de Atención Primaria de Vilamarxant. Cofundadora de Amamanta.

<sup>b</sup>Doctora en Farmacia. Cofundadora de Amamanta.

### RESUMEN:

#### Introducción

Nuestro trabajo parte de la necesidad imperiosa de la madre con deseo e iniciativa de amamantar de encontrar apoyo en el momento que se presenta una dificultad.

Esta búsqueda de ayuda que ellas inician es la que pone en marcha este modelo de atención a la madre y al niño que hoy queremos presentar: **el taller de lactancia materna en el centro de salud.**

#### Objetivos

- 1.- Mostrar la importancia de los talleres de lactancia en los centros de atención primaria para el fomento y mantenimiento de la lactancia materna como promoción de la salud en recién nacidos, niños pequeños y madres.
- 2.- Apoyar, con la difusión de nuestra experiencia, que los talleres de lactancia estén impulsados desde los centros de atención primaria ya que son los que garantizan la cercanía de la sanidad pública a todos los usuarios en sus localidades.
- 3.- Resaltar que, la colaboración de las madres con experiencia en amamantar animando y orientando a las madres que se inician en sus lactancias, facilita el trabajo de los profesionales de los servicios de pediatría y matronas.

**Frase clave:** El taller es fruto de la participación y actividad de madres lactantes que se reúnen de forma periódica en el centro de salud, tuteladas por la matrona, para disfrutar y vivir con gozo la experiencia de amamantar.

208

### ABSTRACT

- 1.- *To show the importance of breastfeeding workshops in health centres for encouraging and maintaining breastfeeding as part of the promotion of the health of newborn and young children and of mothers.*
- 2.- *To ensure, with the sharing of our experience, that the breastfeeding workshops are promoted by health centres, as they are what guarantees the proximity of public health to all residents in the local area.*
- 3.- *To stress that the collaboration of mothers with experience of breastfeeding, encouraging and guiding mothers who are just starting to breastfeed, helps with the work of professionals in the pediatric and midwifery services.*

**Key Phrase:** The workshop is the fruit of the participation and activity of breastfeeding mothers who meet up regularly in the health centre, guided by the midwife, to enjoy and live to the full the experience of breastfeeding.

### INICIAMOS HACE 6 AÑOS UNA EXPERIENCIA SIN GUIÓN. APRENDIMOS SOBRE LA MARCHA.

Las vivencias nos fueron aportando el material con el cual trabajar. Nuestras vidas, nuestros hijos, la lactancia y la crianza, fueron la trama y la urdimbre donde bordamos estas ideas de TALLER DE MADRES LACTANTES.

Nos sorprendimos con el empoderamiento que cobraba cuerpo en una gran mayoría de mujeres. Despertaban sorprendidas de sus propios recursos, de los resultados de caminar sobre sus propios pies. Fuertes y más seguras, sensiblemente más satisfechas y felices. Deseando apoyar-

se mutuamente continuaban acudiendo al taller al pasar los meses y los años.

Decidimos escribir sobre lo que estábamos haciendo y consiguiendo. Llevamos nuestra experiencia a otros centros de salud. Acudimos a la Maternidad: teníamos una buena noticia. Las madres al salir del hospital podían ponerse en contacto con otras madres: en un centro de salud.

#### Marcamos los objetivos que pretendíamos conseguir:

- 1.- Proporcionar los conocimientos teórico-prácticos necesarios, para amamantar con éxito.

- Fomentar el inicio precoz de la lactancia natural, preparando e informando adecuadamente a la madre antes de dar a luz.
- Practicar y manejar las posturas idóneas para dar de mamar, posiciones para sostener al niño, formas de favorecer el “enganche” correcto del bebé al pezón, etc.
- Aprender y transmitir las técnicas facilitadoras del amamantamiento.
- Evitar mediante el uso de técnicas apropiadas, los problemas más frecuentes del inicio de la lactancia: grietas en el pezón, ingurgitación del pecho, mastitis, conductos obstruidos, pecho mal vaciado, etc.

2.– Reforzar la confianza en su habilidad natural para amamantar y tomar sus propias decisiones.

- Felicitar a la madre por sus esfuerzos, resaltar sus logros, animarla demostrándole todo lo que hace estupendamente.
- Lo que funciona para cada pareja es válido y adecuado.
- Animar a los padres a reconocer y descubrir los signos tempranos de hambre, las “señales de comunicación” de su hijo, patrones de llanto, horas de sueño, reconocer al niño “demasiado bueno” que no pide.
- Dejar a los padres la iniciativa en el estilo de amamantar.
- Impulsar la LACTANCIA NATURAL A DEMANDA del bebé, sin restricción de tomas, sin fijar horarios ni frecuencias. Olvidar el reloj.
- Enseñar la técnica de extracción manual de la leche materna.
- Familiarizarse con el uso del sacaleches a pistola.
- Aprender a conservar, congelar y utilizar la leche materna.
- Aportar ideas para compaginar lactancia materna y vuelta al trabajo, dentro y fuera de hogar.

3.– Proporcionar apoyo emocional a las mujeres.

- Acoger con calidez y empatía a la madre/ hijo/ padre que acuden a cada sesión del taller.
- Escucha activa por parte de todas las madres presentes.
- Búsqueda de soluciones individualizadas.
- Intercambiar ideas para dar solución a problemas concretos y cotidianos.
- Discusión de casos: baches de “poca leche”, niño que gana peso lentamente, cólico del lactante, llanto vespertino que no cede, huelgas de lactancia, etc.

### Sistematizamos las actividades que realizaríamos en cada TALLER:

1.– Ambiente físico: colchonetas en el suelo, sentadas en círculo, música relajante, intimidad sin protocolos.

2.– Ambiente emocional: respeto, escucha activa (distinta a la escucha social que estamos habituados), empatía, cercanía, dejar hablar sin interrumpir, preguntar para dejar salir los sentimientos y miedos escondidos.

3.– Ronda de participación. Distinguir lo urgente de lo importante. Priorizar.

4.– Fichas de datos: registro para facilitar el seguimiento de los casos.

5.– Ficha de Experiencias: escritas por la madre o el padre para compartir y como testimonio de lo vivido. Invitamos a las componentes del taller a que nos cuenten su experiencia en el amamantamiento, que nos cuenten sus vivencias durante la lactancia, si han tenido alguna dificultad ¿cómo la superaron?, si les ha pasado algo curioso, sorprendente, que quieran recordar y compartir. Estas fichas son una riqueza para el taller y constituyen un valioso aporte para el presente y futuro de la lactancia materna en el grupo.

### MADRINA DE LACTANCIA

Consiste en una madre asesora en lactancia que se pone en contacto con una embarazada o una madre que acaba de tener a su bebé, para solventar cualquier duda, cualquier situación o reforzar el apoyo en cualquier momento.

1.– Apoyo telefónico: confeccionamos una lista con nombres y teléfonos de madres que puedan ser consultadas, por púerperas en su inicio de la lactancia. Se expone una lista en sitio visible, o se reparte en los grupos de Educación Maternal y en la consulta de pediatría.

2.– Es importante la presencia del profesional sanitario en el taller, sobre todo cuando la idea es que se potencien desde los centros de salud.

### FICHAS DE EXPERIENCIAS

La información cualitativa del taller, se recoge invitando a las componentes a que nos cuenten su experiencia en el amamantamiento, es decir, que nos cuenten sus vivencias durante la lactancia, si han tenido alguna dificultad ¿cómo la superaron?, si les ha pasado algo curioso, sorprendente, que quieran recordar y compartir.

Estas fichas son una riqueza para el taller y constituyen un valioso aporte para el presente y futuro de la lactancia materna en el grupo.

El hecho más significativo alrededor de todo lo descrito es la importancia de las experiencias vividas por las madres. **Las madres aprenden de su experiencia.** Aprenden de sus hijos. Se vuelven cada vez más intuitivas, más asertivas. Desarrollan la capacidad de observación. Ejercitan la paciencia. Saben esperar. Se dan su tiempo y le dan su tiempo al bebé que crece en sus brazos. Se vuelven más tolerantes y abiertas. Aprenden a vivir segundo a segundo. Se hacen fuertes y valientes. Toman sus decisiones. Se organizan. Se apoyan unas a otras. Se animan mutuamente. Se miman. Se

escuchan. Lloran juntas. El taller es como el taller de un alfarero, donde cada madre es a la vez tierra y artesano.

Las mujeres que recorren este camino, muchas veces deciden formar grupos para continuar trabajando en el apoyo a las lactancias fuera del ámbito del centro de salud.

Esta es la manera en que funciona el taller, pero en el caso del Centro de salud de Vilamarxant, en el año 2000, se inició un taller de madres que acabó dando lugar en el año 2002, a un Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna, AMAMANTA.

La actividad del Taller de Lactancia queda englobada dentro de las que realiza el grupo de apoyo pero ya no es la única; el grupo apoya otras tareas de promoción de la lac-

tancia: da charlas, cursos, apoya la apertura de otros talleres, organiza fiestas, exposiciones, etc.

## CONCLUSIÓN

- Los sanitarios motivados y preparados en lactancia son un factor clave en la creación de talleres y el fomento de los grupos de apoyo.
- Las madres lactantes tienen la fuerza y la motivación para darle continuidad al proyecto.
- Se debería evaluar el impacto de estos grupos en la incidencia y prevalencia de la lactancia en nuestra comunidad.

## BIBLIOGRAFÍA

1. "Hacia una lactancia feliz". OMS. 1998.