

Dinámica de consejería



Bosquejo de la Clase 3

- I. Repaso de la Clase 2
- II. Barreras contra el dar el pecho
- III. Consideraciones culturales
- IV. Más sobre dar consejo
- V. Dando consejo por teléfono
- VI. Dinámica de aconsejar a un grupo
- VII. Procedimientos al dar consejo
- VIII. Incluyendo al padre y a la familia

Repaso de la Clase 2

1. ¿Qué puede hacer una madre para prepararse para dar el pecho? ¿Qué no debería hacer?

2. ¿Cómo puede darse cuenta una madre si sus pezones están planos o invertidos? ¿Qué puede hacer ella si sí lo están?

3. ¿Qué tan seguido se le debe dar el pecho al bebé? _____
¿Qué tanto tiempo en cada lado? _____

4. Explíqueme a la madre cómo debe colocar al bebé en el pecho.

5. ¿Cuáles son algunas señales de que el bebé está bien prendido al pecho?

6. ¿Cuáles son algunas posiciones que la madre puede usar al dar el pecho?
 - 1.
 - 2.
 - 3.

7. ¿Cómo se da usted cuenta de que el bebé está comiendo suficiente?

8. ¿Qué puede ser la causa de los pezones adoloridos?
 - 1.
 - 2.
 - 3.

Clase 2 Repaso - Cont.

9. ¿Qué puede usted decirle a una madre que le pueda ayudar a mejorar sus pezones adoloridos?

10. ¿Qué puede hacer una madre a la que le avergüenza que se le tire la leche?

11. Explique qué puede hacer una madre para aliviar los pechos muy llenos.

12. Si una madre tiene un nódulo doloroso en el pecho, ¿qué debe hacer?

13. ¿Debería una madre quitarle el pecho al bebé si ella tiene una infección en el pecho?
¿Qué debería hacer?

14. ¿Cuáles son algunas señales que la madre debe ver que le indican a ella que su bebé ya está listo para los alimentos sólidos?

15. ¿De qué cosas debería usted platicar con una madre que quiere destetar a su bebé?

Aconsejando con AMOR

Si tenemos cuidado de cómo **Atendemos, Miramos y Obtenemos** tanta información como nos sea posible podremos descubrir cuales son los temores que las madres tienen que pudieran impedir que ellas den el pecho. Una vez que sabemos qué le inquieta a la madre podemos mostrar **Respeto** por su preocupación. Dejarle saber que entendemos la lógica detrás de su manera de pensar. Una vez que ella sabe que respetamos sus inquietudes, hemos edificado la confianza y está lista para escucharnos. Podremos entonces educarla y darle la fortaleza suficiente para que ella pueda sobrepasar sus propias barreras personales. Estos son los pasos a tomar en este método.

1. A / M / O

Atienda / Mire

Obtenga información

2. R

Respete

3.

y después Eduque

Barreras contra dar el pecho:

La mujer que no da el pecho por lo general da una de las siguientes razones:

<Falta de seguridad

<Vergüenza de dar el pecho en público

<Pérdida de libertad

<Inquietudes en cuanto a prácticas dietéticas y de salud

<Influencia de familiares y amistades.

Dirigiendo las conversaciones usando le método de aconsejar AMOR

Las consejeras deben escuchar lo que las madres dicen y responder por medio de mostrar respeto al reconocer o dar valor a las preocupaciones que las madres tienen.

Una vez que la consejera le dice a la madre que ella reconoce sus preocupaciones como reales y como un asunto de valor, la consejera hace que la madre se tranquilice.

Aun cuando la razón por la que la madre siente preocupación esté basada en ideas equivocadas, es importante que la consejera le deje saber a la madre que entiende la lógica detrás de su

1. Atienda

preocupación.

<Escuche lo que la madre dice así como a los sentimientos que hay detrás de sus palabras.

<Es posible que tenga que hacer varias preguntas para aclarar lo que ella quiere decir. Use preguntas que no se puedan responder con solo decir sí o no.

<Preste atención para encontrar los factores ocultos. ¿Cuál es en realidad el asunto, o desafío?

<Preste atención para encontrar lo positivo. ¿Qué cosas de las que ella está diciendo son buenas?

Escuchar activo

<Parafrasee lo que la madre dijo, y refleje el mensaje de nuevo. Esto aclara las cosas, muestra respeto y estimula a que se dé una respuesta.

Usted está pensando que.....

Usted está preocupada en cuanto a.....

Usted ha escuchado que.....

Usted quiere que.....

<Aclare:

No estoy segura de que entiendo lo que me está tratando de decir.

¿Entiendo bien?

No entiendo lo que me está diciendo.

Mire/ Obtenga información

<¿Qué le está diciendo a usted el lenguaje del cuerpo de ella?

<¿Cómo se relaciona ella con los que están alrededor de ella?

<¿Cómo se relaciona con su bebé?

<¿Se ve que ella tiene dolor?

Identifique cuál es realmente el asunto

Cuando una madre empieza la conversación, la primera pregunta que hace puede que no sea lo que más le preocupa a ella. Preste atención a las claves que ella da mientras contesta su pregunta. Preste atención a los sentimientos de ella. Vea cuales son los asuntos relacionados.

Por ejemplo:

Cuando una madre pregunta sobre destetar al bebé, en realidad puede ser que ella esté teniendo problemas dando el pecho y no se de cuenta de que hay otras soluciones. Siempre, trate de encontrar la razón de porque ella quiere dejar de dar el pecho.

Una mamá quizás pregunte sobre el patrón de dormir del bebé o la frecuencia con que el bebé come porque alguien más en la familia espera diferente comportamiento del bebé y le está sugiriendo a ella que algo no anda bien. Puede que la madre aprecie sugerencias de cómo hacer frente a comentarios negativos de otras personas.

2. Respete dando validez

- <Todos los sentimientos son aceptables.
- <Está bien que se sienta como se siente.
- <Reconozca que los sentimientos de ella los han expresado otras mujeres también.

Usted puede decir:

Muchas mujeres se sienten igual...
Esa es una pregunta común...
Me alegra que me lo mencione...
Yo me he sentido así también...

3. Fortalezca/Eduque

- <Conteste a la pregunta o comentario que ella haya hecho.
- <Provea información para que ella pueda tomar una decisión o seleccione un curso de acción informada.
- <Enliste las opciones.
- <Provéale con información sobre recursos para el futuro.
- <Refiera a la madre con profesionales de salud según parezca apropiado.
- <**Ayúdela a encontrar sus propias soluciones.**

Suavice los comentarios por medio de decir.....

Muchas mujeres han visto que...
Tenemos información que puede ayudarla a tomar una decisión...
Toda la gente hacía eso, pero tenemos nueva información...
Aquí en WIC le podemos ofrecer...

Cuando usted de información pregúntese...

- ¿Necesita esta madre información?
- ¿Qué tanta información?
- ¿Es este el mejor tiempo para dársela?

Recuerde...

<Mantenga sencilla y sin complicaciones la información.

- <No la abrume con información y sugerencias.
- <De información en pequeñas cantidades.... Demuestre e informe.
- <Busque maneras en las que pueda dar encomio a la madre.

Usted esta haciendo un trabajo muy bueno.
Manejo bien el asunto.

Usted hizo lo correcto.

Usted esta pasando por un tiempo dificil. Los primeros días son los más difíciles. Se hará más fácil cuando usted y el bebé adquieren más experiencia.

<Haga un resumen de los asuntos que se trataron. Especialmente después de una conversación larga.

<Si la plática fue sobre resolver problemas, escriba las sugerencias que la madre ha quedado de acuerdo en seguir.

Recuerde: La madre es la experta en lo que toca a su bebé.

*Usted tiene dos oídos y una lengua,
lo cual es una pequeña sugerencia de que debe escuchar más de lo que habla.*

Usando el método amor

PREGUNTA: Yo creo que no tengo suficiente leche para mi bebé.
¿Qué debo hacer?

A menudo las consejeras oyen a las madres decir que no creen que tienen suficiente leche, cuando en realidad el asunto que en realidad les preocupa es un asunto bastante distinto. Puesto que esta es una preocupación tan común, las consejeras tienen que estar alerta y hacer un poco de trabajo de detective para determinar si en realidad ese es el problema o si la madre tiene alguna cuestión subyacente que la hace pensar esto.

Atienda, Mire y Obtenga información:



Investigue, si de hecho, hay un problema con el abastecimiento de leche.

PREGUNTE:

- < ¿qué edad tiene el bebé?
- < ¿cuánto pesó el bebé al nacer? ¿cuánto pesa ahora?
- < ¿moja el bebé muy bien unos 6-8 pañales cada día?
- < ¿ensucia unas 2-5 veces cada día?
- < ¿está el bebé subiendo de peso? (1 libra cada mes)
- < ¿qué tan seguido mama el bebé? (cada 2-3 horas, u 8-15 veces en 24 horas)
- < ¿está el bebé alerta, activo y creciendo?

Respete y Eduque:

Nota: Las consejeras a menudo tienen que reconocer las preocupaciones de las madres en mas de una ocasión a medida que las madres nuevas mencionan preocupaciones diferentes o adicionales. Déjele saber que a muchas madres le preocupa saber la cantidad de leche que su bebé recibe. Vea la hoja Reconociendo las Preocupaciones de las Madres para ver algunos ejemplos de qué decir para reconocer una variedad de preocupaciones comunes. Al principio tal vez sea difícil parar y reconocer antes de empezar a dar información, pero a medida que adquiere más experiencia en hacer esto se le hará algo natural.



Si es aparente que el bebé esta recibiendo suficiente, averigüe por qué es que la madre está preocupada. Puede que necesite que la tranquilice diciéndole que es común que:

- < ella se preocupe por: no saber qué tanta leche está recibiendo el bebé
- < por qué el bebé parece tener hambre poco después de haber amamantado
- < por qué de repente el bebé aumenta o disminuye la frecuencia o largura de tiempo que él o ella mama
- < por qué ella deja de sentir la sensación de que le está bajando la leche
- < por qué parece que sus pechos de repente tienen menos leche

- < por qué el bebé se pone necio cuando llega el papá del trabajo
- < por qué los bebés lloran por varios motivos aparte de solo tener hambre



Si parece ser que el bebé no está recibiendo suficiente leche, pregunte sobre:

- < complementos: formula, agua, jugo, alimentos sólidos
- < posición y como se prende al pecho el bebé
- < confusión de teteros- chupón, pezoneras
- < alimentando con un horario – vigilando el reloj en lugar de las necesidades del bebé
- < placido, bebé dormilón
- < amamantando usando los dos pechos
- < cuánto tiempo se queda mamando en el pecho
- < madre bajo estrés o problemas
- < madre que trabaja demasiado/ no descansa suficiente
- < medicamentos en la madre



Estimule a la madre a:

- < asegúrese de que el bebé esté en posición correcta
- < ella dé el pecho más seguido, incluso durante la noche
- < dé el pecho por más tiempo en cada pecho, por lo menos unos diez minutos o más, para que el bebé reciba mayor contenido de grasa de la leche
- < desanímla de usar el chupón- mejor que ponga el bebé al pecho
- < que tome las cosa con más calma por unos días
- < coma bien, tome suficientes líquidos



RECUERDE: Los períodos de crecimiento rápido pueden ser la explicación de por qué el bebé esté necio, quiera estar en el pecho más seguido, y que la madre tenga la sensación de que su abastecimiento de leche a declinado.

Respetando las preocupaciones de la madre

Los ejemplos citados bajo cada una de las siguientes barreras ayudarán a las consejeras a dar validez o reconocer las preocupaciones de la madre. Una vez que ha reconocido la preocupación de ella como un hecho real y válido se edifica la confianza y la madre está lista para recibir información nueva y corregir las ideas erróneas.

<Atienda y Mire	<p>Falta de Seguridad Puede que las madres digan: "Mis pechos son muy pequeños."</p>
<Respetando	<p>Respetamos al reconocer la preocupación de la madre. La consejera pudiera decir: "¿No es cierto que parece lógico pensar que los pechos grandes puedan producir más leche que los pequeños?"</p>
<Eduque y Fortalezca	<p>Una vez que se ha reconocido su inquietud la madre está dispuesta a recibir información: "La producción de leche no está relacionada con el tamaño de los pechos. El tamaño lo determina el tejido graso. La producción de leche es posible mientras usted tenga glándulas lácteas. Si su cuerpo puede producir un bebé tan perfecto y hermoso, también puede producir mucha leche de pecho perfecta para su bebé."</p>
<p>Vergüenza</p>	
<Atienda y Mire	<p>Las madres pueden decir: "Mi esposo no quiere que sus amigos me miren."</p>
<Respetando	<p>La consejera respeta: "En nuestra cultura los pechos se ven como objetos sexuales y algunas mujeres se preocupan de que el dar el pecho en público haga que los hombres se exciten o que sus esposos se pongan celosos."</p>
<Eduque y Fortalezca	<p>Muchas madres apreciarían una demostración de cómo dar el pecho modestamente: "Con una poca de práctica, puede dar el pecho discretamente. Practique usando suéteres o camisetas que usted pueda levantar desde abajo hacia arriba, en vez de ropa que tenga que desabotonar de arriba para abajo. Muchas madres usan una cobijita, un pañal de tela, o un chal alrededor de sus hombros para poder dar el pecho discretamente."</p>

Pérdida de libertad

< **Atienda y Mire**

Las madres pueden decir "Todavía quiero poder salir a pasar un buen rato, o regresar a la escuela o conseguir un empleo."

< **Respetando**
/reconociendo

Reconozca: "Parece que sería necesario tener que pasar todo el tiempo con su bebé si decide darle el pecho. Usted tiene miedo de que no pueda dejarlo con alguien más si usted decide darle el pecho."

< **Eduque y**
Fortaleza

Informe: "Muchas madres combinan el dar el pecho y la botella. Empiece dando el pecho por las primera semanas que esté en casa, cuando tenga que salir puede darle teteras. Puede volver a darle el pecho cuando estén juntos otra vez."

Preocupaciones en cuanto a la dieta y prácticas de salud

< **Atienda y Mire**

Las madres pueden decir: "No quiero tener que cuidar lo que como."

< **Respetando**

Respeta: "Parece lógico que para hacer buena leche de pecho usted debería comer alimentos saludables."

< **Eduque y**
Fortaleza

Informe: "Las mujeres de otros países a menudo tienen mala alimentación, sin embargo ellas dan pecho a sus bebés por 2, 3 o más años. **NO HAY NINGUN ALIMENTO QUE USTED DEBE DE EVITAR PARA PODER DAR EL PECHO.** Piense en las mujeres de México o la India. Ellas comen alimentos muy condimentados y aun así dan el pecho. No haga caso de lo que todo mundo dice de no comer chocolate, col o pizza. Es importante que comamos alimentos nutritivos toda nuestra vida. Si usted se alimenta bien se sentirá y verá mejor, pero lo que usted coma no tiene nada que ver con su habilidad de dar el pecho."

Influencia de familiares y amistades

< **Atienda y Mire**

Las madres pueden decir: "Mi madre no pudo dar el pecho."

< **Respetando**

Respeta: "Usted se preocupa de que los problemas de dar el pecho se hereden."

< **Eduque y**
Fortaleza

Informe: "Por lo general los problemas de dar el pecho no son hereditarios, pero puesto que la norma por muchos años era dar la botella, los parientes y amistades tienden a aconsejar a las mujeres que den la tetera en lugar de dar el pecho. Usted necesita hacerle sus preguntas a una amiga que haya dado el pecho."

Más ejemplos de barreras contra dar el pecho

1. Falta de seguridad

Las madres pueden decir:

- "Mis pechos son muy pequeños."
- "Mis pechos son demasiado grandes."
- "Mi leche se ve muy rala."
- "La enfermera me dijo que le ofreciera al bebé fórmula después del pecho."
- "Parece muy complicado el dar el pecho. No creo poder hacerlo bien."
- "Mi dieta no es muy buena."
- "Yo fumo."
- "Yo tomo."
- "Estoy tomando medicinas."
- "Cada vez que mi bebé llora, siento el impulso de darle una tetera."
- "He escuchado que es doloroso dar el pecho."

Las madres pueden tener estas preocupaciones:

- < Muchas mujeres no entienden el funcionamiento de cómo el pecho hace leche.
- < Algunas mujeres usan fórmula porque tienen miedo de que no pueden producir suficiente leche. Cuando dan el biberón el bebé se queda menos tiempo en el pecho, por lo tanto el pecho produce menos leche. De repente, los temores de la mujer se hacen realidad.
- < La falta de confianza hace a la mujer vulnerable a los mitos y cuentos de las abuelas sobre las experiencias malas de otras mujeres. Tenemos que tener cuidado de no dar a entender que es difícil o que lo puede "hacer mal."
- < Unas cuantas mujeres creen que se necesitan habilidades complicadas y difíciles de aprender.
- < La mayoría de los anuncios de promoción de las compañías de fórmula usan como modelos a mujeres ricas dando el pecho y enfatizan que la mujer debe estar saludable y relajada cuando está dando el pecho. Estos mensajes hacen que la mujer tenga el temor de que su vida es muy complicada y que su dieta es muy inadecuada para que ella pueda dar el pecho.
- < Durante los primeros meses de dar el pecho, muchas mujeres o sus parientes interpretan mal los llantos del bebé como señal de que la madre no tiene suficiente leche.

Barreras contra dar el pecho (Cont.)

Para ayudar a la consejera a reconocer las preocupaciones de la madre considere lo siguiente:

- < ¿No es cierto que todas tenemos miedo de algo que nunca hemos hecho antes? ¿No tenía miedo la primera vez que quedo embarazada?
- < Una lata de fórmula tiene escrita allí mismo en la etiqueta los valores nutritivos. En los pechos no hay tales etiquetas, que disipen los temores.
- < Una botella de formula muestra exactamente cuantas onzas el bebé está tomando. Desdichadamente, los pechos no están marcados con onzas y no podemos ver qué tanto es lo que el bebé está comiendo.
- < ¿No parece lógico pensar que los pechos grandes puedan producir más leche que los pequeños?

Las madres pueden apreciar el escuchar la siguiente información:

- < Las mujeres han estado dando el pecho por siglos. La raza humana no hubiera sobrevivido si las mujeres no hubieran sido capaces de producir el alimento perfecto para sus bebés.
- < Si su cuerpo puede producir un bebé tan perfecto y hermoso, también puede producir mucha leche de pecho perfecta.
- < Hay un tremendo sentimiento de logro en hacer algo que pensaba que no era capaz de hacer.
- < La producción de leche no depende del tamaño de los pechos. La talla de los pechos depende del tejido graso. La producción de leche es posible siempre y cuando usted tenga glándulas productoras de leche.
- < Dolor - A la madre tal vez se le haya dicho que el dar el pecho es doloroso, pero el dolor no es parte de dar el pecho a menos que algo ande mal. Las consejeras están allí para ayudarla a aprender técnicas correctas para que tenga una buena experiencia. Asegúrele a las madres que estén experimentando algo de incomodidad al principio que los ajustes serán de corto plazo y que los beneficios de largo alcance por mucho sobrepasan cualquier incomodidad inicial.

Barreras contra Dar el Pecho (Cont.)

2. Vergüenza

Las madres pueden decir:

- "Mi esposo no quiere que sus amigos me vean."
- "Mi madre dice que parezco una vaca cuando doy el pecho."
- "¿Qué hay si me encuentro en la tienda o el mall?"
- "¿Qué hay si se me tira la leche por todas partes?"

Las madres pueden tener estas preocupaciones:

- < Los pechos suelen verse como símbolos sexuales y a las mujeres les preocupa que al dar el pecho en público:
 - < los hombres se exciten
 - < sus esposos se pongan celosos
 - < otras mujeres se pongan celosas
 - < se vea "sucio" o "repugnante"
- < La mayoría de las mujeres se resienten por tener que esconderse en sus automóviles o en un baño para poder sentirse a gusto dándole el pecho a su hijo.
- < Las mujeres difieren en el grado de incomodidad que sienten al dar el pecho enfrente de otros:
 - < Algunas mujeres se sienten incómodas aún enfrente de sus parientes y amigos a menos de que estén seguras de que sus pechos no están expuestos.
 - < Otras se sienten mal si alguien las ve dando el pecho aún cuando lo estén haciendo con discreción.
 - < Muchas mujeres que se sienten nerviosas dando el pecho en público se sentirían muy a gusto dando el pecho en privado.
 - < Unas cuantas mujeres nunca podrían considerar el dar el pecho. Para ellas, los pechos son estrictamente para propósito sexual, y el que su bebé ponga su boca en el pecho es algo detestable.
- < Muchas mujeres se sienten avergonzadas si se les tira la leche, dejando una mancha que otras personas puedan ver.

Barreras contra Dar el Pecho (Cont.)

Muchas madres apreciarían una demostración de cómo dar el pecho de una manera modesta:

Puede que muchas madres jamás hayan visto cómo dar el pecho discretamente, tal vez ese sea el punto que la ayude a decidir que va a tratar de dar el pecho.

- < Use un pañal de tela, una cobijita, ropa suelta, etc. Practique con suéteres o camisetas que se puedan levantar de abajo para arriba, en lugar de ropa que se tenga que desabotonar de arriba para abajo.
- < Las consejeras que tienen bebés pequeños por lo general están dispuestas a dar una demostración.

3. Pérdida de libertad

Puede que las madres digan:

"Yo todavía quiero salir y divertirme."

"Quiero poder ir a trabajar o regresar a la escuela."

"Necesito obtener un trabajo."

"No quiero mezclar dar el pecho y dar el tetero. Así que mejor solo voy a dar botellas."

Las madres pueden tener estas preocupaciones:

- < El dar el pecho se percibe como incompatible con una vida social activa. Las madres jóvenes en especial se preocupan de que el dar el pecho no le permita tener tiempo para ellas o con sus amistades.
- < Algunas mujeres se sienten temerosas del apego emocional que acompaña al amamantamiento ya que esto disminuirá aun más su libertad. Equivocadamente creen que:
 - < El niño que recibe pecho llorará si no tiene a su madre cerca.
 - < El dar el pecho hace difícil poder dejar al niño con una niñera.
 - < El niño que recibe el pecho va a ser malcriado.
- < Muchas mujeres no entienden cómo mezclar el dar el pecho y la complementación con fórmula.
- < Muchas mujeres no entienden cómo mezclar el dar el pecho y la complementación con fórmula.

Barreras contra dar el pecho (Cont.)

- < Algunas mujeres perciben el sacarse la leche como un “lío,” que causa dolor y crea un desorden. (La extracción de leche y como guardarla se considerará en la clase 4. Por ahora simplemente reconozca el temor que la madre siente que su bebé dependa demasiado de ella.)
- < Una mujer que es madre por primer vez a menudo escucha, “Esto cambiará tu vida para siempre” o “Nada volverá a ser igual.”
- < Las madres que no tienen niños ven a las madres que sí los tienen, sobrecargadas con bebés que lloran cuando ellas no están con ellos, o que están muy apegados a ella y no quieren tener que pedir ayuda a una familiar que las esté criticando.
- < La TV y el cine glorifican a la mujer independiente; la que tiene una carrera, familia, y una vida social activa. Hay muy poco que muestre a una mujer que se quede en casa con sus hijos y creando una acogedora vida familiar.
- < Muchas fotografías muestran a mujeres que dan el pecho en sus hogares vestidas con costosos camisones. Muchas madres que reciben WIC tienen que trabajar para mantener a sus hijos. Ellas ven entonces que el dar el pecho no es compatible con su estilo de vida.

Las madres pueden apreciar el escuchar la siguiente información:

- < Recuérdele a las madres que mientras estaban embarazadas, el bebé se mantenía caliente, en un ambiente seguro, su cuerpo recibía un masaje continuo por el útero de la madre, él podía escuchar siempre el corazón de su madre. Después del nacimiento, el bebé todavía necesita mucho amor, caricias y abrazos. Los estudios han demostrado que los bebés a los que se les priva de las caricias amorosas no crecen bien aun cuando tienen suficiente alimento.
- < Un bebé al que se le satisfacen sus necesidades y se le ama llega a confiar en su mundo y sabe que él es una persona capaz de que se le ame. A medida que crece se sentirá seguro y capaz de llegar a ser independiente. Nosotros creemos que un bebé al que se le permite estar “pegado de su mamá” se sentirá lo suficientemente bien acerca de sí mismo como para llegar a independizarse al debido tiempo de ella.
- < En realidad piense en que tan “conveniente” es el dar la botella. Calentando botellas en la mitad de la noche, cargando con suficientes botellas cuando sale, manteniendo las botellas frescas para que no se echen a perder durante el tiempo de calor, mezclando, lavando, perdiendo partes de la tetera, acabándosele la leche disponible...
- < Los bebés que reciben pecho tienden a estar más saludables. La gente está más dispuesta a cuidar de un bebé sano que de un bebé enfermizo. Los bebés sanos son más fáciles de cuidar y más divertidos.

Barreras contra Dar el Pecho (Cont.)

Las madres pueden apreciar el escuchar la siguiente información:

- < Hace mucho tiempo, no había nutricionistas que le dijeran a la gente que comer, sin embargo todas las mujeres daban el pecho muy bien.
- < Independientemente de que usted de la tetera o el pecho, no es bueno fumar. El humo de segunda mano causa muchos problemas de salud a los bebés y niños.
- < Algunas veces las mujeres se preocupan de que el dar el pecho cambie su figura - que los pechos se caigan. En realidad, el embarazo hace que los pechos tengan peso extra. La madre puede usar un sostén que le dé buen soporte y puede amamantar al bebé cerca de su cuerpo. Desdichadamente, a medida que envejecemos, muchas partes de nuestro cuerpo empiezan a colgarse - no solo nuestros pechos.
- < Las mujeres que tienden a ser nerviosas y estar muy tensas pueden dar el pecho muy bien. De hecho las hormonas que su cuerpo produce le ayudarán a relajarse y sentirse calmada y en paz.
- < Si dar el pecho fuera tan difícil y tuviera tantas restricciones como la gente piensa, ¡nadie lo haría!
- < Si usted necesita tomar medicamentos, su doctor puede por lo general encontrar algún tipo de medicina recetada o recomendarle algo que pueda tomar que no interfiera con el dar el pecho.
- < Si una madre tiene una pregunta sobre alguna medicina que ella está tomando, pregúntele a la coordinadora de amamantamiento que le ayude a buscar información en el libro del Dr. Hale Medications in Mother's Milk que usted debe poder encontrar en cada oficina del WIC. La coordinadora de su clínica también puede llamar al Centro de Lactancia Mom's Place al 1-800-514-MOMS para más información.
- < A muchas mujeres les preocupa tomar pastillas anticonceptivas mientras están dando el pecho. Si no están seguras de que pueden tomar la pastilla, prefieren no dar el pecho a quedar embarazadas. Los doctores están recomendando ahora la mini- pastilla a las madres que dan el pecho. No parece que afecta a los bebés. Sin embargo puesto que la mini- pastilla es relativamente un medicamento nuevo, no se conocen los efectos de largo alcance que pueda tener. Puesto que las consejeras no pueden dar consejo médico, recomiéndele a la madre que hable con su doctor acerca de este asunto y de otras formas de control natal. Los métodos de barrera (diafragma, preservativos) pueden usarse mientras se da el pecho.

Barreras contra Dar el Pecho (Cont.)

5. Influencia de Familiares y Amistades

Las madres pueden decir:

- "Nunca he visto a nadie dar el pecho."
- "Mi madre no pudo dar el pecho."
- "Mi novio no quiere que dé el pecho."

Las madres pueden tener estas preocupaciones:

- < Muchas mujeres, especialmente si son jóvenes que están embarazadas por primera vez, confían en sus madres para que ellas las aconsejen y ayuden en la crianza de los hijos incluso la alimentación de los recién nacidos.
- < En muchas familias, la madre del esposo o novio tiene una fuerte influencia en lo que la madre escogerá. Las opiniones de él son especialmente importantes si él vive con la madre o tiene un contacto regular con ella.
- < Debido a que el alimentar con biberón era la norma por muchos años, los parientes y amigos están más inclinados a aconsejar a las mujeres a que den el biberón en vez de dar el pecho.

Algunas ideas para las consejeras:

- < Estimule a las madres a hablar con otras madres que están dando o han dado el pecho a sus bebés. Incluyendo las reuniones que hacen la Liga de La Leche, grupos de la iglesia o tal vez otras madres que reciben WIC. ¡Es por eso que la consejera es tan importante! Las madres necesitan el aliento de saber que alguien ha tenido éxito dando el pecho.
- < Muchos padres se sienten orgullosos de que la madre le provea lo mejor a "su" bebé. La consejera tiene un aliado poderoso si ella puede ganarse al padre.
- < Invite a las abuelas y a los padres a las clases sobre la alimentación con el pecho de la clínica. Presénteles a otros padres y abuelas que tienen un punto de vista positivo sobre dar el pecho.
- < Recuérdele a la madre que ella probablemente no siempre ha hecho todo lo que su madre le ha dicho que haga. Esta tal vez tenga que ser otra de las decisiones que ella tenga que hacer por sí misma.

Barreras contra Dar el Pecho (Cont.)

- < Cuando la mayoría de nosotras nacimos, casi nadie daba el pecho y no había nadie que diera ayuda. Las cosas son diferentes ahora. En algunas ocasiones nuestras madres piensan que si decidimos dar el pecho, les estamos dando a entender que ellas no nos criaron bien. Es importante que les demos crédito de que sabemos que las madres que alimentaron con biberón hicieron lo que ellas creían que era lo mejor para sus bebés. Unos veinte a treinta años atrás los doctores creían que dar biberones era mejor, pero ahora saben que es mucho mejor dar el pecho.

- < Hay muchas cosas que uno puede hacer con un bebé aparte de darle de comer. El padre o la abuela pueden ser los que le dan el baño o juegan con el bebé cuando se pone necio. En ocasiones los bebés que reciben el pecho son más juguetones con el padre que con la madre porque ellos asocian a la madre con la alimentación. Cuando están con el padre, las cosas son diferentes, algo divertido va a pasar.

Consideraciones culturales

¿Cómo le hablaría a una madre de una cultura diferente? ¿Cómo a una madre!

- < Con tantas diferencia, en ocasiones lo único que tenemos en común es el de ser madres.
- < Todas las madres deseamos lo mejor para nuestros hijos. Todas deseamos algo mejor para nuestros hijos de lo que tuvimos nosotras, aunque no podamos ser perfectas.
- < Concéntrese en las similitudes.

Piense en esto...

- < Nuestros comentarios y opiniones sobre otras personas revelan mejor lo que son nuestros valores, que reflejar lo que en realidad describe a otras personas de las que estamos hablando.
- < ¿Qué cree usted que es el centro de los valores de la gente en los Estados Unidos?
- < Cuando la gente habla de otras culturas, tiende a describir las diferencias y no las similitudes. Las diferencias se ven por lo general como algo peligroso y se describen en términos negativos.
- < ¿Qué tienen en común la historia y las experiencias de personas discapacitadas así como de personas que hablan otros idiomas (en los Estados Unidos)?
- < Uno debe de hacerse su propia idea de otras culturas en lugar de basarnos en los reportes y experiencias de otras personas.

Diversidad humana

Piense en las muchas formas en que podemos celebrar las diferencias entre nosotros. Dé ejemplos de las diferencias y similitudes en las siguientes circunstancias:

- C Diversidad de raza y etnia
- C Sexo y orientación sexual
- C Diversidad religiosa
- C Perspectivas socioeconómicas (edad, juventud, vejez, riqueza, pobreza)
- C Diferencias físicas (estatura, peso, discapacidades)
- C Diferencia de aprendizaje (hiperactividad, dislexia, daño cerebral)
- C Diferencia intelectual (con talento, retardación, con talento pero sin éxito)
- C Desafíos relacionados con la salud (asma, diabetes, VIH, abuso de drogas, cáncer)
- C Diversidad de comunicación (idioma, lenguaje del cuerpo)
- C Comportamiento y personalidad (depresión, desorden obsesivo-compulsivo, desorden de atención, autismo, desordenes de fobias)
- C Diferencias sensoriales (invidente, sordera)
- C Perspectivas familiares (nuclear, extensa, adoptiva, círculo de amistades)

Un auto examen final

Ahora que ha tenido una oportunidad de pensar en la diversidad humana, he aquí un examen de su actitud y su habilidad de respetar y ayudar a aquellos a los que se considera diferentes.

Imagínese la siguiente situación:

La están transportando a usted en una silla de ruedas hacia emergencias en un hospital. Usted sufre de lesiones que ponen en peligro su vida. Su vida depende de la habilidad del único doctor que está de guardia. *¿Cuál* de estos títulos quisiera que ese médico tuviera?

hombre	mujer	Cristiano	Judío	homosexual	heterosexual
delgado	alto	gordo	bajo de estatura	rico	incapacitado
Blanco	Hindú	Negro	Hispano	viejo	joven
extranjero	pobre	Musulmán	experto		

Si usted valora su vida, lo más probable es que su respuesta haya sido “Experto”. Cuando se deslizan en nuestro pensamiento los viejos hábitos y temores, es bueno acordarse de preguntarse a sí misma: “Si yo estuviera en ese hospital de emergencia y esta persona fuera la única que pudiera salvarme la vida, ¿querría yo que me salvara la vida?” Cada vez que usted contesta que “sí” usted salva su propia humanidad y hace de este mundo un lugar mejor.

Fuente: Human Diversity: A guide for understanding, 2^{nda} edición. Stuart E. Schwartz, Belinda Dunnick Karge.

Creencias culturales

Ejemplos de creencias culturales que pueden hacer que una madre no quiera dar el pecho:

- < Una muerte en la familia o los enojos hacen que la leche de pecho se eche a perder.
- < La primera leche (calostro) es venenosa. El bebé necesita té de yerbas hasta que llegue la leche.
- < La madre debe comer solo arroz y comidas blandas si no el bebé se enfermará.

Probablemente haya cierta base para estas creencias culturales. El desafío que se nos presenta es el de pensar en maneras de ayudar a las madres a que continúen dando el pecho sin que la madre tenga que tener una confrontación o tenga que abandonar sus creencias. Puede que tengamos que sugerirle un término medio para combinar sus creencias culturales y el conocimiento moderno en cuanto a dar el pecho.

Por ejemplo:

- < Una muerte en la familia causa mucho sufrimiento. De lo que hemos aprendido sobre la manera en que el pecho trabaja, sabemos que gran tensión puede bloquear el reflejo que hace que la leche baje. Puede que así haya empezado esta creencia.

Mientras que reconocemos que puede haber alguna base para la creencia, la consejera puede decirle a la madre: “Hoy en día sabemos que la madre todavía puede dar el pecho y de hecho las hormonas que se producen cuando se da el pecho envían señales calmantes al cerebro que posiblemente le ayuden durante estos tiempos difíciles”. Si la madre u otros miembros de la familia se sienten mejor, la madre puede sacarse una poca de leche y tirarla. De esta manera se deshace de la leche “mala” y el bebé recibe la leche buena.

Comunicación:

En esta sección se bosqueja una impresión general de la manera en que a veces gente de otras culturas se relacionan con otras de diferente cultura. Las consejeras deben entender que estas son observaciones generales y varían grandemente entre individuos.

Tal vez ha notado la “Zona de comodidad.” ¿Qué hacemos nosotras cuando alguien se pasa de la raya invisible? Mientras que una consejera habla con una madre, ¿cómo se da cuenta ella de que ha traspasado de la “zona de comodidad” de la madre?

1. Espacio personal

- < Espacio personal es la distancia entre usted y la otra persona. Por lo general queremos mantener más distancia entre personas que no conocemos y menos entre nuestros amigos y parientes. Cuando alguien está más cerca de nosotros de lo que quisiéramos, esto se considera una invasión de nuestra “zona de comodidad”. Por lo general damos un paso hacia atrás hasta que nos sentimos cómodos otra vez.

Creencias culturales (Cont.)

- < La mayoría de los Americanos prefieren mantenerse como a un brazo de distancia de la otra persona.
- < Los Hispanos por lo general prefieren estar más cerca que los Americanos, en contraste los Asiáticos prefieren mayor distancia.
- < Permita que la clienta escoja la distancia que la haga sentirse cómoda. Si usted está muy cerca de ella puede hacerla sentir tan incomoda que no pueda prestarle atención. Por otra parte si usted se mantiene demasiado lejos ella puede sentir que usted no tiene interés en ella.

2. Contacto visual

- < A muchos Americanos se les ha enseñado a mirar a la gente a los ojos. Sin embargo, los personas de algunas culturales de mayor edad tal vez se les haya enseñado a no hacer contacto visual. Las consejeras pudieran interpretar la falta de contacto visual como una señal de que la madre no está escuchando.
- < La largura del contacto visual también tiene una “zona de comodidad.” Mirar a una madre por largo tiempo puede hacerla sentir incomoda e interpretarlo como una seña de agresividad.
- < Evitar contacto visual, o romper el contacto visual a menudo, se interpretará por la madre como falta de interés por ella.
- < Mantener la mirada fija, o no romper el contacto visual lo suficientemente seguido, se considera como falta de educación por los Nativos Americanos y los Asiáticos.
- < El que una mujer mantenga contacto visual con un hombre se pudiera considerar como un avance. Las consejeras deben tener cuidado con esto cuando hablan con el esposo o novio de una clienta.

3. Silencio

- < La mayoría de los Americanos se sienten incómodos con largos períodos de silencio. Puede que las madres que ven normal el silencio dentro de la conversación no entiendan por qué usted está charlando solo para llenar los vacíos.
- < Los Americanos Nativos consideran normal el tomarse un y medio minutos para responder. Los árabes pueden pasar hasta 30 minutos sentados juntos en silencio.
- < Algunas culturas consideran perfectamente apropiado el hablar antes de que la otra persona haya terminado. No están tratando de mostrar falta de respeto intencionalmente.

Creencias culturales (Cont.)

- < La consejera puede aprender a ser tolerante con las pausas o interrupciones naturales al hablar con las madres.
- < Aprender a sentirse cómoda con los silencios es una habilidad muy útil para dar consejo por teléfono. Es mucho más difícil por teléfono el permitir espacio en la conversación mientras que la madre está pensando.

4. Expresión emocional

- < El expresar las emociones varía entre personas de diferentes culturas desde los muy expresivos, como los Hispanos, hasta los totalmente inexpresivos, como los Asiáticos.
- < Todos tendemos a ser más expresivos cuando estamos con personas que conocemos que con extraños. También, entre más a gusto nos sentimos con alguien, más expresivos somos.
- < Tenemos la tendencia de ver a la gente que se expresa más como personas inmaduras y a los menos expresivos como sin sentimientos.
- < Algunas personas pueden que se sonrían o se rían para esconder otras emociones.

5. Lenguaje del cuerpo

- < La manera como nos paramos o sentamos, los ademanes de las manos y movimientos del cuerpo son todas señas del lenguaje del cuerpo. Cuando conversamos con alguien, tenemos una idea de la actitud de la persona no solo por lo que nos dice sino también por lo que su cuerpo está diciendo.
- < Los Anglo- Americanos usan un fuerte apretón de manos como una seña de buena voluntad, mientras que otras culturas prefieren solo un toque ligero. Los Americanos Nativos pueden ver un apretón vigoroso como una seña de agresión.
- < Tocar o dejarse tocar por un extraño se puede considerar inapropiado o una señal de intimidad por los asiáticos, pero es totalmente normal y apropiado para algunos Hispanos.
- < Para algunos el pararse con las manos sobre las caderas puede implicar enojo. El apuntar o llamar con el dedo puede verse como falta de respeto, en particular para los asiáticos los cuales usan esos ademanes para llamar a sus perros.
- < El uso moderado del lenguaje de su cuerpo es útil hasta que usted conoce mejor a la madre y ella ha llegado a tener tiempo de indicarle que se siente cómoda con usted.

Creencias Culturales (Cont.)

6. Formalidad / intimidad

- < La mayoría de los Americanos tienden a ser informales en la comunicación verbal, pero otras culturas prefieren mantener las relaciones más formales. Tendemos llamar a otros por su nombre sin antes pedir permiso para hacerlo. Muchos pudieran considerar esto como una señal de falta de respeto y como un trato demasiado familiar que hiciera sentir incómoda a la participante. Las consejeras deben preguntarle a ella cómo desea que se le llame.
- < Cuando tenga dudas, escoja la formalidad en lugar de la intimidad.

7. Barreras de idioma

- < Las consejeras se encontrarán trabajando con madres o familias para quienes hablen su idioma natal que no es la misma idioma que ella habla.
- < La madre tendrá dificultades expresando sus pensamientos y preocupaciones completamente, esto requiere más tiempo y paciencia de la consejera.
- < Hable despacio y claro. Trate de encontrar las palabras que la madre pueda entender. Hágale preguntas que le ayuden a ella a repetir la información que usted desea que ella sepa.
- < No hable con voz más alta. La madre no es sorda. El hablarle con voz alta puede interpretarse como hostilidad o falta de respeto y solo agrava la situación.
- < El poder hablar con fluidez un idioma extranjera no es lo mismo que tener inteligencia.
- < Una madre que habla su idioma bien, puede que no pueda leer su idioma. Si le da información escrita repase verbalmente la información con ella para que usted se asegure de que ella entiende. Puede que necesite información en su idioma natal.
- < Si usted y la madre no hablan el mismo idioma, la comunicación puede ser difícil o hasta imposible. Trate de explicar usando muñecas, fotografías, y el idioma del corazón - una sonrisa.
- < WIC provee un interprete para dar los servicios necesarios de WIC para los clientes. Consejeras compañeras puede solicitar un interprete y ayudarlos a dar consejos a los clientes de WIC. Hablar con su supervisor de WIC si se requiere un interprete.

Los diez mandamientos para escuchar

- < **Deje de hablar** No puede escuchar mientras está hablando.
- < **Tranquilece al que está hablando** Ayúdela a sentir que ella está libre para hablar.
- < **Muestre que usted quiere escuchar** Parezca, muestre y actúe con interés. Escuche para poder entender en lugar de oponerse.
- < **Deshágase de las distracciones** No haga garabatos o dibujitos, no dé golpecitos con los dedos, o mueva papeles de un lugar a otro.
- < **Póngase en el lugar de ella** Trate de ponerse en el lugar de ella para que pueda ver las cosas desde su punto de vista.
- < **Sea paciente** Dele suficiente tiempo. No la interrumpa.
- < **Mantenga la calma** Una persona enojada tiende a entender mal las palabras.
- < **No sea demasiado firme en las discusiones ni en la crítica** Esto la pone a ella a la defensiva. Puede que deje de hablar o que se enoje. En cualquiera de los casos ya ha dejado de escuchar. No discuta; aunque usted “gane,” en realidad usted “pierde”.
- < **Haga preguntas** Esto la anima a ella y le muestra que usted la está escuchando.
- < **Deje de hablar** Este es el primero y último, porque todos los demás mandamientos dependen de ello.

Recuerde: Usted tiene dos oídos pero una sola lengua, lo cual es una sugerencia indirecta de que usted debe escuchar más de lo que habla.

Adaptado de: Human Relations at Work: The Dynamics of Organizational Behavior por Keith Davis, Ph D., McGraw-Hill Book Co ., 3ra edición, 1967.

Creando conversaciones agradables

Recuerde sus metas:

Haga que la madre se sienta como una gran madre para su bebé

Dele a la madre la información y la ayuda que ella necesite

Permita que la madre solucione sus propios problemas

Ante de empezar
recuerde:

Ì Vigile su actitud.

<Muestre que usted genuinamente quiere estar allí.

<La gente siente si su interés es real.

Ì Respete a la mujer.

<Ella está haciendo lo mejor que ella puede con la información y los recursos que ella tiene disponibles.

<No la juzgue.

<Sea paciente.

<No discuta o critique.

Ì Sea amistosa.

<Use el nombre de ella a menudo.

<Use el nombre del bebé a menudo.

<Diga “el Papá de su bebé” a menos que usted sepa que él es el “esposo”

Ì Haga cómodo contacto visual con ella.

Ì Sea positiva y comprensiva.

Ì Sea honesta.

Ì Sea discreta al tomar notas. Hágalas breves.

Evitando las trampas al dar consejo

La Dra. Ruth Lawrence, una bien conocida y respetada pediatra y promotora del amamantamiento dice:

"No haga que parezca difícil." La mayoría de los problemas de dar el pecho se pueden evitar y resolver poniendo el bebé al pecho temprano y a menudo. Las mujeres embarazadas no necesitan oír de todos los problemas que pudieran encontrar. Tenga cuidado de no decir que la madre tiene que comer bien, tiene que cargar al bebé de cierta manera, etc. No haga que parezca que el dar el pecho es tan difícil que piense que ella probablemente lo va "a hacer mal."

Nunca le diga a la madre que está haciendo mal.

Por favor no...

< No diga "problemas."

Diga, "Llámeme si tiene cualquier pregunta o preocupación". Problemas es una palabra muy negativa. Usted no quiere que esa sea la última palabra que la madre le escuche decir cuando conversa con usted.

< Trate de no juzgar.

La madre hará decisiones en su vida, no usted. Hágala sentirse cómoda si rechaza sus sugerencias. *Sé que usted escogerá lo mejor para su bebé.*

< Evite abrumar a la madre con información o sugerencias. Unas cuantas sugerencias a la vez serán suficientes. Si ella no necesita información para resolver su problema, entonces no la llene con asuntos académicos.

< No se oriente a solucionar todo. Escuche para reconocer los sentimientos y preocupaciones. Permita tiempo a la madre para que defina su situación y encuentre sus propias soluciones.

< Acepte sus propias limitaciones. Admita que usted no tiene todas las respuestas. Admita que usted tiene una influencia limitada en el comportamiento de la madre.

< No se envuelva demasiado en la vida privada de la madre. Si ella tiene problemas personales o emocionales serios refiérala a una trabajadora social, un ministro o consejero profesional para que reciba la ayuda emocional que necesita. No permita que ella se haga muy dependiente de usted. Usted es una consejera de dar el pecho.

- < No enfatice sus propias experiencias. Eso minimiza la experiencia de la madre.
- < No interrumpa. Permita que la madre termine de decir sus ideas. No cambie el tema hasta que usted esté segura de que ella ha terminado con él.
- <No le dé vueltas al asunto. Vaya al grano. Sea abierta y honesta.
- < No deje pasar mucho tiempo entre los contactos que tiene con ella. Puede que la madre esté necesitando su ayuda pero no la llame.
- < Evite llamar a la madre en tiempos inoportunos, tales como a la hora de las comidas, las siestas, o temprano en la mañana. Encuentre cual es el mejor tiempo para ella.
- < No haga sus llamadas muy cortas. Dele a la madre el suficiente tiempo para pensar en las respuestas a las preguntas que usted le está haciendo y para que ella piense en las preguntas que le quiere hacer ella a usted.
- < Tampoco haga las llamadas muy largas. La madre evitara sus llamadas si le quitan mucho tiempo.
- < Recuerde de volver a llamar para ver si la situación ha mejorado.
- < Asegúrese de notificarle a la madre cuando usted no se encuentre disponible. Haga arreglos para que otra consejera le pueda ayudar si usted va a estar ausente. Dele a la madre el nombre y el teléfono de la otra consejera.

REFERENCIAS:

Esta versión de Puntos y Técnicas de Aconsejar se adaptó del Manual de Consejeras Compañeras del programa de WIC en Washington DC. Referencias del Manual: *A Reference Handbook for Health Care Providers and Lay Counselors*, Por Judith Lauwers y Candace Woessner ; CEA of Greater Philadelphia.

Aconsejando por teléfono

Recuerde:

- < usted no puede ver a la madre o al bebé
- < respáldela, sea positiva
- < siempre pregunte la edad del bebé
- < obtenga los más posibles detalles
- < si tiene dudas, haga que la madre vaya a la clínica de WIC o con su doctor

Sugerencias para aconsejar mejor por teléfono:

- | | |
|---------------------------------------|---|
| < Identifíquese | < Asegúrese de dar su nombre al comienzo de la llamada. |
| < ¿Puede ella hablar ahora? | <ul style="list-style-type: none"> < Al llamar a una madre pregúntele si usted le ha llamado a una hora conveniente. < Si la madre le ha a llamado a usted a una hora inconveniente, hágaselo saber de manera clara y cortés. Tome el nombre y teléfono de ella. Dígale cuándo la va a llamar y asegúrese de hacerlo. |
| <Hable con claridad | <ul style="list-style-type: none"> < Por teléfono las voces de tono alto suenan chillonas, así que trate de darle el tono lo más bajo que cómodamente pueda. Trabaje en proyectar calor de amistad. El interés y la sinceridad se podrán percibir a través de su tono de voz. < Los silencios por teléfono parecen más largos que cuando está frente a frente. Aun cuando la madre está hablando, asegúrese de hacer algún ruido de vez en cuando para mostrar que usted todavía está allí. |
| <Lenguaje del cuerpo | < Usted tiende a escuchar mejor si su cuerpo está en posición alerta. Imagínese que ella la está viendo. |
| <Interrupciones | <ul style="list-style-type: none"> < Si es necesario que conteste otra llamada mientras que está hablando con una madre, explíquele cuidadosamente y asegúrele que usted estará escuchándola cuando termine la otra conversación. < Si usted está haciendo la llamada desde su hogar, tenga a mano una caja con juguetes con los que su hijo pueda jugar solo mientras que usted se encuentra ocupada con el teléfono. |

- <Tome notas**
- < Esto puede ayudar. La hoja que usa para tomar la información “Consejos sobre el amamantamiento “ puede ayudarle a recordar preguntas importantes y recordarle la situación de la madre si la llama unos días más tarde.
- .<Verifique instrucciones**
- < Antes de concluir la llamada, repítale las instrucciones que le ha dado. Es útil hacer que la madre le repita las instrucciones a usted y así se da cuenta si ella la escucho bien.
- <Continuación**
- < Llame a la madre en unos cuantos días para ver como le está yendo. Las madres a menudo llaman cuando tienen problemas, pero se olvidan de llamarnos si las sugerencias que se le dieron le fueron útiles.
- <Haga las recomendaciones necesarias**
- < Algunas madres llaman a menudo y se hacen dependientes en demasía. Si ella necesita algo más que solo una simple pregunta o información general, trate de hacer una cita con ella para hablar cara a cara. **999 Esté alerta a situaciones en las que sea necesario remitir a la persona con la Coordinadora de Dar el Pecho o una trabajadora Social.**

Comenzando las conversaciones

Siempre introduzcase: "Mi nombre es _____. Soy una madre y su consejera de dar el pecho de la clínica." Saber que usted es una madre que recibe WIC y que usted está ayudando a las madres que están dando el pecho hará que las mamás a las que usted aconseja sientan que usted es "una de ellas" y no solo una empleada más. Las mamás se sentirán inspiradas por su ejemplo. Usted desea que ellas piensen, "Si ella es una mamá que recibe WIC y puede dar el pecho, yo también puedo."

Use preguntas que estimulen la conversación

Estimule a las madres a hablar.

Evite preguntas que la madre pueda contestar con solo decir "sí" o "no."

Empiece sus preguntas con palabras como: **quién, qué, cuándo, dónde, porqué, cómo, cuánto, qué tan seguido.**

Tenga la meta de conversar, no solo de hacer preguntas y respuestas.

Haga muchas preguntas que estimulen la conversación.

Durante el Embarazo:

- < ¿Qué ha escuchado acerca de la alimentación de su bebé?
- < ¿A quién conoce usted que haya dado el pecho?
- < ¿Cuáles son algunas razones por las que usted piensa que las mujeres escogen dar el pecho?
- < ¿Cuáles son algunas cosas por las que usted piensa que dar el pecho es bueno para usted y su bebé?
- < ¿Qué ha escuchado en cuanto a las formas en que el dar pecho puede ayudarle a usted y a su bebé?
- < ¿Ha considerado el dar el pecho a su bebé?
- < ¿Cómo piensa usted que el dar el pecho pueda encajar con sus planes?
- < ¿Qué le preocupa más acerca de dar el pecho?
- < ¿Ha escuchado algo sobre la alimentación con el pecho que la ha puesto a pensar o que la ha preocupado?
- < Parece que se siente insegura en cuanto a dar el pecho, puede decirme ¿por qué?
- < ¿Cómo quiere el padre del bebé que usted lo alimente?
- < ¿Va a haber alguien en casa las primeras semanas para que le ayude después de que nazca el bebé?

- < ¿Está usted planeando ir a trabajar o a la escuela después de que el bebé nazca? ¿Qué tan pronto? Muchas madres que vienen a esta clínica están trabajando y dando el pecho con éxito.
- < Las mujeres aprendían a dar el pecho a sus bebés cuando observaban a sus madres dar el pecho o a sus parientas. Muchas mujeres no han tenido esa oportunidad hoy en día. ¿Conoce usted a alguien que haya dado el pecho? ¿Ha conversado con ellas sobre las experiencias que hayan tenido dando el pecho?

Para las madres que están dando el pecho:

- < ¿Qué es lo que usted disfruta más del amamantamiento?
- < ¿Puede pensar en una sorpresa agradable que haya recibido?
- < Dígame como van las cosas en casa.
- < Parece que usted y su bebé están haciendo bien. ¿Qué clase de cambios espera que tendrá que hacer en las próximas semanas?
- < Dígame que pasa cuando el bebé llora.
- < ¿Cómo le deja saber su bebé que tiene hambre? ¿Qué tan seguido está su bebé interesado/a en comer?
- < ¿Qué tan seguido quiere comer (nombre del bebé)?
- < ¿Es posible que su bebé esté teniendo un período de crecimiento rápido?
- < ¿Cómo se siente? ¿Está descansando suficiente? ¿Tiene ayuda en casa? ¿Está comiendo bien?
- < ¿Cómo se sienten sus pechos cuando está dando el pecho?
- < ¿Qué piensa el resto de la familia de que usted esté dando el pecho?
- < ¿Ha tenido problemas dando el pecho mientras están otras personas a su alrededor?
- < ¿Le ha animado alguien a dar fórmula a su bebé o comida para bebés? ¿Cómo le ha hecho para detener esas sugerencias?
- < ¿Cuáles son algunas de las maneras en que su bebé le deja saber que ha tenido suficiente comida?
- < ¿Tiene alguna preocupación en cuanto a cómo le está yendo con el amamantamiento?

Cómo parar las conversaciones

Hay ocasiones que en un grupo, una de las madres se deja llevar por su experiencia personal. Puede que dé una impresión negativa sobre dar el pecho, o simplemente empiece a hablar de otro asunto. Siendo usted líder de la clase, usted tiene que hacer que la conversación regrese a una actitud positiva sin hacer que la madre se avergüence. Aquí hay algunas sugerencias:

- < Me alegra que eso le haya resultado bien a usted. Otras madres han encontrado que _____ ha dado buenos resultados para ellas.
- < Comprendo que esto es muy importante para usted, pero no tengo permiso de hablar sobre algo que no está aprobado en la lección que estoy dando. Lo siento mucho, pero sé que usted comprende.
- < Los puntos que usted menciona son muy interesantes, pero necesito cubrir más información. Por favor llámeme mañana (o véame después de la clase) y podemos hablar un poco más.
- < Su experiencia es muy insólita, y necesitamos pasar el tiempo hablando de las situaciones más comunes a las que las madres se enfrentan. Podemos juntarnos usted y yo después de la clase.
- < No creo que usted se da cuenta de que yo no tengo el entrenamiento para tratar de este asunto. Desdichadamente, yo no sé nada al respecto.
- < Me alegra que eso le haya servido a usted, pero yo no puedo recomendar eso a todas las madres. Mis fuentes de información no recomiendan esa práctica.
- < Permítame buscar información en el libro El arte femenino de amamantar para averiguar lo que la Liga de La Leche recomienda. (Está bien que usted pase algunos minutos buscando para estar segura de que la información es correcta)
- < Que pena que le haya pasado eso. Pero ¿Qué habría hecho diferente si usted hubiera tenido la información de la que hemos hablado hoy? O, ¿Qué consejo le daría a una madre en la misma situación para que pueda evitar ese problema?

RECUERDE: Si usted tiene que interrumpir a una madre, asegúrese de que tiene una pregunta lista para otra madre para que pueda cambiar de tema rápidamente. Es importante que usted tome tiempo después de la clase para hablar con la mujer para que ella no se sienta mal, o lo tome personalmente. No deje que se vaya sin que usted le dé una palabra de estímulo.

♥ Ideas para compartir con las familias ♥

Los estudios indican que el padre y la abuela del bebé tienen una tremenda influencia en el éxito que la madre pueda tener al dar el pecho. Las consejeras necesitan tratar de envolver a los miembros de la familia en sus esfuerzos por educar y dar apoyo siempre que les sea posible.

- ♥ Los padres y otros miembros de la familia van a ser los que mejor apoyen a la madre si han ayudado a que ella tome la decisión de dar el pecho. Invite a los padres y abuelas a que asistan a las clases de WIC con la mamá durante el embarazo. Enliste la ayuda de ellos para que se aseguren que la madre ha leído el material que usted le ha asignado.
- ♥ Si un miembro importante de la familia no asiste a la clase, sugiérale a la madre que trate de compartir con él la parte de la información que usted ha subrayado o circulado. Ella pudiera dejar los folletos abiertos convenientemente en el baño, enfrente al televisor, o en cualquier silla de la que él o ella tenga que remover los folletos para poder sentarse.
- ♥ Muchas mujeres han escogido dar la botella porque el padre quería ayudar, hasta que él descubrió que en realidad no hay nada interesante en ver a un bebé tomar la botella. El solo dio una o dos teteras y la madre se arrepiente de no haber dado el pecho.
- ♥ Algunas mujeres y hombres se preocupan de que el dar el pecho reduzca el deseo de intimidad que sienten el uno por el otro. Ayuda el que ellos hablen sobre el sexo. Si una madre encuentra que después de dar a luz ella no quiere nada con el sexo, ella necesita hablar con su médico o enfermera. Puede que no tenga nada que ver con dar el pecho, puede deberse a que tuvo un parto difícil o solo a un rápido cambio en la imagen que tiene de sí misma. Se puede arreglar el asunto con un poco de lubricante vaginal y buen humor.
- ♥ Los bebés por lo general pasan un tiempo temprano por la tarde en que están necios. Esa es también la hora en que el padre llega a la casa y lo primero que él ve es un bebé llorando y una madre frenética. Afortunadamente, los bebés responden rápidamente al pecho ancho y la voz profunda del papá, y él llegará a ser la persona preferida del bebé durante esas horas. Puesto que a menudo el padre se siente fuera de la íntima relación que la madre tiene con el bebé que toma el pecho, esta es una buena forma de incluir al padre en algo muy especial.
- ♥ Un bebé recién nacido cambia la situación de ser pareja a ser familia. Este ajuste puede ser difícil para uno o para los dos padres. Si el padre muestra señales de estar celoso, puede que necesite que se le asegure que a él se le sigue queriendo y necesitando en la familia. La mayoría de los cambios se pueden sobrellevar mejor con buen sentido de humor.
- ♥ A los hijos mayores a los que se les alimentó con tetera se les puede explicar que

la madre trata de hacer lo mejor que puede por cada uno de sus hijos. Puesto que ella ha aprendido más sobre dar el pecho, ahora le gustaría poder darle el pecho al nuevo bebé. Y dar el pecho le permite pasar el tiempo que ella usaba preparando botellas con sus hijos mayores, también el dar el pecho le deja una mano libre para poder ayudar a los hijos más grandecitos.

- ♥ Los niños de dos años pueden ser muy listos para llamar la atención de la madre. La madre puede darle al bebé mayor que ya empieza a caminar, algo que pueda hacer con ella mientras que ella está dando el pecho, si le dice de antemano que van a: colorear juntos un libro, cantar canciones o jugar algún juego.
- ♥ Los niños necesitan mucho amor y sentirse seguros. Se les pueden dar pequeños quehaceres para ayudar en la casa y con el hermanito.

Consejo prenatal sobre el amamantamiento

Nombre de la Madre _____ Teléfono _____

WIC ID# _____ Idioma _____

Fecha de dar a luz _____ Recomendada por _____

Proxima cita _____ Bebé _____ ¿Ha dado el pecho antes? _____

Pregunta especial: _____ _____
¿Se discutió antes el dar pecho, con la mamá? Sí/ No ¿En la clase ó en certificación? _____ ¿Comoce ella a alguien que esté dando pecho ahora? Sí/ No ¿Quién? _____ ¿ Quiere ella da pecho? Sí/ No ¿Tiene ella el apoyo de la familia/amigos? _____ ¿Regresará la mamá a la escuela/trabajo? Sí/ No ¿Cuándo? _____ ¿Adónde dará ell a luz? _____
Lista de revisión: ___ agarrarse/posición ___ congestión/demasiada cantidad de leche ___ estableciendo abastecimiento de leche adecuado ___ tiempo de dar pecho (con que frecuencia, por cuanto tiempo) ___ con tarjeta de cuna
Reacción:
Folletos:

Consejera _____ Fecha _____

