

CLASE DE EDUCACION NUTRICIONAL Código BF-000-27
La alimentación con el pecho es mejor:
Sus beneficios se han comprobado científicamente

PARTICIPANTS:

This is a motivational breastfeeding lesson for pregnant WIC participants.

OBJECTIVES:

- ❖ The participant will be able to name 3 ways that breastfeeding will benefit her.
- ❖ The participant will be able to name 3 ways that breastfeeding will benefit her baby.

MATERIALS:

One or two breastfeeding posters, such as:

- ❖ *Mother's Milk: Baby's First Immunization* (stock #13-16)
- ❖ *Mother's Milk: Our Most Precious Natural Resource* (stock #13-54)
- ❖ *Start a Family Tradition: Breastfeed* (stock #13-158)
- ❖ *Another Satisfied Customer* (stock #13-97)

TV/VCR

Video, *The Benefits of Breastfeeding*, by Eagle Video Productions, available for Texas WIC clinics. To order additional copies use the Texas WIC Materials Order Form and fax to Publication Coordinator at (512) 458-7446. Others may order the video from Eagle Video Productions at 1-800-838-5848 or http://www.eaglevideo.com/breastfeeding_video.htm.

HANDOUT:

- ❖ *Breastfeeding: The Best Choice* brochure, stock #13-184

OPTIONAL MATERIALS OR HANDOUTS:

- ❖ A gift bag with colorful gift cards inside, cards attached. Participants will take the gift cards home with them.
- ❖ If you use bulletin board idea #2, attached, use sample gift tags, attached.
- ❖ Bulletin board showing breastfeeding benefits, sample ideas attached.

Note about New Lesson Survey Forms:

The first few times a new lesson is presented, staff and participants need to complete the survey forms attached at the end of this lesson. Please note that the staff survey form is different from the participant survey form. Only 10-20 participant surveys need to be completed. Please mail completed New Lesson Surveys to:

Delores Preece
Texas Department of Health
Bureau of Nutrition Services
1100 W. 49th Street
Austin, Texas 78756

9/02

Teaching Tips for Optional Bulletin Board and Activity:

Prepare your clinic waiting room or classroom by decorating a bulletin board that lists the benefits mentioned in the video. See attached bulletin board sample “#2.” Gift wrap boxes and put them on the bulletin board. Place a tag by each gift box, using attached tags. Copy attached tags on color paper, or print them on a color printer from the WIC lessons web site at <http://www.dshs.texas.gov/wichd/nut/bflessons-nut.shtm>. You may wish to laminate the cards so they will last longer.

Put a colorful gift bag on a table in the classroom. Copy the attached gift cards on color paper. Fold each card in half, print side out. Put them in the gift bag. Each card has a breastfeeding benefit on one side, and a healthy recipe or parenting tips on the other. Use this lesson as part of a World Breastfeeding month activity. Create a baby shower or party atmosphere in the classroom with streamers, balloons, and refreshments.

ICEBREAKER:

¿Tiene usted una comida preferida, una que crea usted que es el alimento perfecto? Permita a los participantes un tiempo para que respondan.

Sabemos que no hay un solo alimento perfecto para niños y adultos. Aunque tengamos algún alimento favorito, necesitamos una variedad para mantenernos saludables. Pero su nuevo bebé tiene suerte. Existe un alimento perfecto para los bebés, el único alimento que necesitan durante sus primeros seis meses de vida: la leche materna.

Aunque la dieta de usted no sea perfecta, no existe un mejor alimento para su bebé que la leche materna.

OPTIONAL ACTIVITY:

La alimentación con el pecho provee muchos regalos. ¡ Estos regalos duran toda la vida! Así que antes de que veamos el video el día de hoy, les voy a dar a cada una de ustedes una muestra del tipo de regalo que provee la alimentación con el pecho.

Pass the gift bag around and let each mom pick a “gift” from the bag.

Pida a las participantes que compartan sus obsequios leyendo en voz alta los beneficios anotados en sus tarjetas. Or you may read the benefit aloud after the card is drawn. **Llévese la tarjeta como un regalo a su casa para que le recuerde uno de los muchos beneficios que provee la alimentación con el pecho. Pruebe una de las recetas saludables que están anotadas en la parte posterior de su tarjeta o alguno de los consejos para padres. ¡ Comparta estos beneficios con sus amistades que tengan bebés !**

INTRODUCE VIDEO:

Vamos a aprender más sobre los beneficios que la alimentación con el pecho tiene preparados para usted y su bebé:

SHOW THE VIDEO: *Los Beneficios de la Alimentación con el Pecho.*

DISCUSSION:

¿Cómo ayuda a su bebé la alimentación con el pecho? Posibles respuestas:

- Protege contra las infecciones
- Ayuda a mejorar la visión del bebé
- Es fácil de digerir
- Ayuda al desarrollo del cerebro del bebe
- Provee protección contra las alergias
- Desarrolla dientes y mandíbulas saludables

¿Cómo ayuda la alimentación con el pecho a la madre? Posibles respuestas:

- Ayuda a mamá a sanar rápidamente
- Ayuda a reducir el riesgo de cáncer de ovario
- Disminuye el riesgo de osteoporosis
- Puede ayudar a reducir el cáncer de seno
- Las madres diabéticas se sienten mejor
- Ayuda a mamá a perder peso rápidamente.

Distribute brochure, *La alimentación con el pecho: la mejor opción*, stock no. 13-184

¿ Qué preguntas tiene usted acerca del video o acerca de lo que aprendió hoy aquí?

Permita a las participantes a expresar sus dudas o preocupaciones. Responda a todas las preguntas.

Si se le ocurre alguna otra pregunta o tiene dudas acerca de la alimentación con el pecho, por favor llámeme. Si usted tiene preguntas o necesita ayuda después de que nazca su bebé, por favor llámeme a mí, o llame gratuitamente a la línea de auxilio cuyo teléfono aparece en la parte posterior de su folleto: 1-800-514-6667.

ORAL OR WRITTEN EVALUATION:

Give the oral or written evaluation.

EVALUACIÓN ORAL O ESCRITA

1) De las siguientes opciones, por favor seleccione las tres maneras en las cuales la alimentación con el pecho beneficia a las madres:

- 9 Ayuda a las madres a bajar de peso en forma natural
- 9 Ayuda al útero (la matriz) a regresar a su tamaño normal
- 9 Ayuda a reducir el riesgo de adquirir el cáncer de ovario
- 9 Ayuda a reducir el riesgo de infecciones de oído
- 9 Aumenta el coeficiente intelectual (la inteligencia) de la madre

2) De las siguientes opciones, por favor indique las tres formas en que la alimentación con el pecho beneficia a los bebés:

- 9 Mejora la visión
- 9 Protege contra las infecciones y las enfermedades
- 9 Ayuda a que el bebé pierda peso
- 9 Disminuye el riesgo de que el bebé sea obeso
- 9 Ayuda a que la matriz regrese a su tamaño normal.

Answers:

1. Ayuda a que la madre pueda perder peso en forma natural
Ayuda a que la matriz regrese a su tamaño normal
Ayuda a reducir el riesgo de adquirir el cáncer de ovario
2. Mejora la visión
Protege contra las infecciones y las enfermedades
Disminuye el riesgo de que el bebé sea obeso

CLASE DE EDUCACION NUTRICIONAL Código BF-000-27

La alimentación con el pecho es mejor:

Sus beneficios se han comprobado científicamente

Formulario de evaluación de la clase para las participantes

1. Por favor haga un círculo alrededor de las respuestas que le apliquen a usted: (puede marcar más de una)

- a) Está embarazada
- b) Está alimentando con el pecho
- c) Es madre de un bebé
- d) Es madre de un niño
- e) Es una amiga o un familiar

2. ¿Por favor indique cuánto le gustó el video:

- a) Mucho
- b) Poco
- c) Nada

3. ¿Planea usar las recetas y las sugerencias para ser mejores padres de familia que se encuentran en las hojas de entrega?

- a) Sí
- b.) No

4. ¿Piensa usted que este es un buen video educativo para el Programa WIC?

- a) Sí
- b) No

¿Porqué? _____

5. ¿Que fué lo más importante que aprendió usted hoy sobre el video y la discusión? _____

6) Comentarios: _____

¡Gracias por sus comentarios!

