

NE LESSON CODE BF-000-32

How to Get Breastfeeding Off to a Good Start

OBJECTIVES

Participants will be able to:

- Identify at least two tools they can use to get breastfeeding off to a good start.
- Identify at least one place they can call for breastfeeding help.

MATERIALS

TV/VCR

Videotape program: *Valerie's Diary (Diario de Valerie)*, (produced by Injoy Productions), English and Spanish, stock no. 7212 approximately 15:00 minutes. English only, closed captioned, stock no. 7134. Valerie's Diary was mailed to all local agencies on September 22, 2000, see memo #00-096. To order additional copies, use the *Texas WIC Materials Order Form* and fax to Publications Coordinator at (512) 458-7445.

Handouts

An Instructional Guide for Giving your Baby the Best stock no. 13-06-10954, English and *Guia de instrucciones para darle lo mejor a su bebé*, stock no. 13-06-10954-A, Spanish. Additional copies are available, please use the *Texas WIC Materials Order Form* and fax to Publications Coordinator at (512) 458-7445.

- *Registro diario de la alimentación con pecho de la primera semana (First Week Daily Breastfeeding Log)* and *¿Cómo sé si estoy alimentando con pecho bien a mi bebé?(How do I know if breastfeeding is going well?)*, attached. Fill in local breastfeeding help number and duplex copy before class. (*Registro diario de la alimentación con pecho de la primera semana* on one side and *¿Cómo sé si estoy alimentando con pecho bien a mi bebé?* on the other side of one page.)

Optional Activity

- First Week Daily Breastfeeding Log Worksheet
Registro diario de la alimentación con pecho de la primera semana: Ejercicio
- First Week Daily Breastfeeding Log Worksheet – Answer Sheet
(Registro diario de la alimentación con pecho de la primera semana: Hoja de respuestas)

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 State Health Services
Nutrition Services Section
1100 W. 49th Street
Austin, Texas 78756

LESSON DESCRIPTION

This lesson focuses on how to get breastfeeding off to a good start and is intended for pregnant participants, expecting fathers, and other family or friends of the pregnant participant. It is designed to educate participants on techniques for successful breastfeeding and covers breastfeeding benefits, positioning and latch-on, early breastfeeding management, and who and when to call for help.

Guia de instrucciones para darle lo mejor a su bebé covers the same points that are featured in the video, *Diario de Valerie*. After the video, the instructor will give everyone their own instructional guide and help participants identify where some of the important video tips are listed in the instructional guide. Participants will also receive two other tools that can be used in the baby's first week, the *Registro diario de la alimentación con pecho de la primera semana* and *¿Cómo sé si estoy alimentando con pecho bien a mi bebé?* These tools will help the mother assess if breastfeeding is going well and if and when she needs to call for help. If you have a large classroom, you may want to enlarge the breastfeeding log to poster size or draw a day 1 example on a white board to aid in teaching.

ICEBREAKER

Si compraran un microondas, un VCR o un DVD y no estuvieran seguras de cómo usarlo, ¿qué harían?

Allow class participants time to answer. Give them an idea from the list below if they are having trouble answering. Read aloud the possible answers below if they are not mentioned.

Possible answers might be:

- Leería el manual de instrucciones.
- Seguiría intentando cosas diferentes hasta que algo funcionara.
- Llamaría a la tienda para que me ayudaran.

Pues así es como funciona también la alimentación con pecho. A veces se tiene que consultar el manual de instrucciones, se tienen que intentar cosas diferentes hasta que la alimentación con pecho funcione o se tiene que pedir ayuda.

Sería lógico pensar que alimentar con pecho es algo que una madre y su hijo hacen por naturaleza, pero con mucha frecuencia, los medicamentos que se dan durante el trabajo de parto y el nacimiento del bebé y otras cosas que suceden en el hospital interrumpen la habilidad natural del bebé para alimentarse con pecho. Cuando el bebé no se alimenta con pecho debidamente, la mamá muchas veces pierde la confianza para alimentar con pecho.

En esta lección, recibirán herramientas para ayudarles a alimentar con pecho: una guía de instrucciones; un registro del número de pañales sucios y mojados y de las alimentaciones con pecho; una lista de preguntas que les ayudará a determinar si están alimentando con pecho correctamente; y números de teléfono para llamar si necesitan ayuda con la alimentación con pecho.

INTRODUCE THE VIDEO

Comenzaremos viendo un video que da consejos sobre cómo empezar correctamente la alimentación con pecho.

SHOW THE VIDEO

Show the video *Diario de Valerie*.

DISCUSSION

1. **El video habla de muchas maneras de empezar bien la alimentación con pecho. Probablemente tantas que sería imposible recordarlas todas. Por eso, les voy a dar a todas su propia guía de instrucciones sobre la alimentación con pecho. La guía de instrucciones cubre los mismos consejos importantes mencionados en el video.**

Pass out *Guía de instrucciones para darle lo mejor a su bebé*.

Abran todas por favor su guía de instrucciones. Si quisieran saber si están cargando bien al bebé al alimentarlo con pecho, ¿qué página consultarían en la guía de instrucciones?

Allow participants time to look through their guide and answer.

Las páginas de la 2 a la 4 cubren información sobre cómo colocarse correctamente y cómo colocar al bebé para alimentarlo con pecho, cómo hacer que el bebé se prenda del pecho y cómo saber si el bebé se ha prendido correctamente al pecho. Esta información es sumamente importante porque al colocarse ustedes en una buena posición, al colocar bien al bebé y al asegurarse de que el bebé se prenda bien del pecho podrán evitar que les duelan los pechos y los pezones.

2. **Si quisieran saber qué hacer si los pechos se les llenan mucho, ¿qué página consultarían?**

Allow participants time to look through their guide and answer.

La respuesta correcta es la página 4. Repito, ésta es información importante que les ayudará a evitar el dolor. Les dice cómo hacerse tratamientos calientes y fríos en los pechos para que estén más a gusto y puedan seguir alimentando con pecho exitosamente.

3. **¿Qué página consultarían si no estuvieran seguras si el bebé se está alimentando lo suficiente?**

Allow participants time to look through their guide and answer.

La página 7 está llena de información sobre cómo saber si el bebé se está alimentando lo suficiente. El aumento de peso y una gran cantidad de pañales sucios son las mejores señales de que el bebé se está alimentando lo suficiente. Sin embargo, muchos de los recién nacidos bajan de peso durante los primeros días de nacidos y no ensucian muchos pañales hasta que tienen unos cuantos días de nacidos. Por eso, les voy a dar otra herramienta que pueden usar durante la primera semana de vida del bebé para ayudarles a decidir si el bebé se está alimentando lo suficiente.

Pass out the *Registro diario de la alimentación con pecho de la primera semana* and *¿Cómo sé si le estoy dando pecho a mi bebé correctamente?*

4. **En un lado de esta hoja encontrarán un registro de la alimentación con pecho para la primera semana de vida del bebé. (Hold up this side of the handout.) Lleven esta hoja al hospital y empiecen a usarla el día en que nazca su bebé. Les ayudará a determinar si el bebé se está alimentando lo suficiente durante su primera semana de vida.**

Para llenar el registro diario:

- **Anoten la hora de inicio y el día de la semana en cada cuadro. La hora de inicio debe ser la hora en que nació el bebé y debe ser la misma para todos los días. El día de la semana debe cambiar todos los días.**
- **Tracen un círculo alrededor de la A cada vez que el bebé se alimente con pecho.**
- **Tracen un círculo alrededor de la M cada vez que el bebé moje un pañal.**
- **Tracen un círculo alrededor de la S cada vez que el bebé ensucie un pañal. Asegúrense de que las heces sean del color debido. (Point out how the bowel movements change in color during the baby's first week.)**
- **Tracen un círculo alrededor del signo de más si el bebé tiene más de la meta diaria de pañales mojados y sucios.**
- **Asegúrense de que su bebé alcance la meta del día. (Point out the goal column.) Si lo está logrando, ésa es buena señal de que se está alimentando lo suficiente, pero asegúrense de llevarlo a las citas médicas para saber si está aumentando de peso. Si su bebé no alcanza las tres metas de alimentarse con pecho y de ensuciar y mojar pañales, debe llamar a WIC o al doctor de su bebé para pedir ayuda.**

5. **En el otro lado de la hoja hay una lista de preguntas que les ayudará a saber si alimentar con pecho está funcionando bien tanto para ustedes como para sus bebés. Contesten estas preguntas cuando el bebé tenga entre 5 y 7 días de nacido. Si sólo marcan respuestas en la columna del lado izquierdo, la alimentación con pecho probablemente les está funcionando muy bien. Si marcan alguna de las respuestas en la columna al lado derecho, llamen al número anotado al final. (Point out phone number.)**

OPTIONAL ACTIVITY

1. Pass out the *Registro diario de la alimentación con pecho de la primera semana* and a pen or pencil to each participant. Offer worksheets and pens or pencils to anyone who came to class with a participant.
2. Say aloud, **Quiero que todas practiquen cómo llenar el registro diario de alimentación con pecho. Por favor, lean la información sobre Jaimito y las instrucciones para llenar el registro del Día 1. Luego, anoten la información en el registro y contesten las preguntas que siguen. Repasaremos las respuestas juntas cuando terminen.**
3. Allow participants time to complete the log and ask if anyone needs help. Walk around the classroom to see if there is anyone who is not completing the worksheet. If someone is not completing it, sit down and complete it with them.
4. Using the answer sheet, go over the answers to questions one through five with the class.

EVALUATION QUESTIONS

1. **¿Puede alguien nombrar dos herramientas para ayudar a asegurarse de comenzar a alimentar con pecho correctamente? Las recibieron hoy en clase.**

Allow participants time to answer or hold up their tools.

2. **¿Puede alguien mencionar un número de teléfono al que pueden llamar para pedir ayuda con la alimentación con pecho? Hay dos números de teléfono anotados en el material que recibieron hoy.**

Allow participants time to point out a phone number. Point out the toll-free number listed on the back of the instructional guide and the local number listed on the bottom of *¿Cómo sé si estoy alimentando con pecho bien a mi bebé?*

CLOSING

La experiencia de alimentar con pecho varía mucho de una mujer a otra. A veces, alimentar con pecho empieza estupendamente sin tener que hacer ningún esfuerzo. Otras veces, se tienen que intentar cosas distintas y pedir ayuda antes de que la madre y el bebé lo hagan correctamente.

Las herramientas que recibieron hoy en clase les ayudarán a determinar si empezaron la alimentación con pecho correctamente y cuándo deben llamar para pedir ayuda. Asegúrense de llamar para pedir ayuda inmediatamente. Entre más pronto llamen, más rápido estarán ustedes y sus bebés en camino hacia una alimentación con pecho sin problemas.

NE LESSON CODE BF-000-32

Cómo empezar la alimentación con pecho correctamente
Evaluación para las participantes

1. **Yo: (Puede trazar un círculo alrededor de más de una respuesta)**

- a. Estoy embarazada
- b. Estoy alimentando con pecho
- c. Soy la mamá de un bebé
- d. Soy la mamá de un niño
- e. Soy un familiar o amigo de una participante de WIC

2. **¿Qué tanto le gustó el video que vio en la clase hoy?**

- a. Mucho
- b. Un poco
- c. No me gustó

3. **¿Cree usted que es un buen video para enseñar en las clínicas de WIC?**

- a. Sí
- b. No

¿Por qué?: _____

4. **¿Piensa usar las herramientas que recibió en clase hoy?**

- a. Sí
- b. No

Comentarios: _____

5. **Comentarios adicionales:** _____

¡Gracias por su tiempo!

NE LESSON CODE BF-000-32
How To Get Breastfeeding Off to a Good Start
Staff Evaluation Form

LA # _____

Date _____

1. Was the lesson easy to read and follow?

- a. Yes b. No

What changes would you suggest for improving the lesson? _____

2. Was participant feedback:

- a. Positive b. Negative c. Indifferent

3. Did you do the optional activity?

- a. Yes b. No

If "no," why?

- a. Not enough time b. Don't like the activity c. Other:

If yes, how well did the participants seem to understand the activity?

- a. Very well b. Somewhat c. Not at all

4. Do you plan to use this lesson again?

- a. Yes b. No

Comments: _____

5. Additional comments: _____

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 State Health Services
Nutrition Services Section
1100 W. 49th Street
Austin, Texas 78756

Registro diario de la alimentación con pecho de la primera semana: Hoja de respuestas

Jaimito nació un martes a las 3:45 p.m. En sus primeras 24 horas, se alimentó a las 4:15 p.m., 7:45 p.m., 10:15 p.m., 1:20 a.m., 3:30 a.m., 6:00 a.m., 10:10 a.m., 1:15 p.m. y a las 3:00 p.m.

Jaimito mojó dos pañales y ensució un pañal con heces negras y pegajosas.

Instrucciones: Anote la información en el registro del Día 1 de las primeras 24 horas de Jaimito.

- Anote la hora de inicio y el día de la semana. (La hora de inicio debe ser la hora en que Jaimito nació).
- Trace un círculo alrededor de una A por cada vez que Jaimito se alimentó con pecho.
- Trace un círculo alrededor de una M si Jaimito mojó un pañal.
- Trace un círculo alrededor de una S si Jaimito ensució un pañal.
- Trace un círculo alrededor del símbolo de más si Jaimito tuvo más pañales sucios o mojados que la meta diaria.

Día 1 (las primeras 24 horas)

Hora de inicio _____	Día de la semana _____	Meta
Alimentaciones con pecho	A A A A A A A A A A A A +	8-12
Pañales mojados	M +	1
Pañales sucios (heces negras y pegajosas)	S +	1

1. ¿Cuál es la hora de inicio del Día 1?
 - a. 8:15 p.m.
 - b. 3:45 p.m. es la hora correcta. La hora de inicio de los Días 2 al 7 también debe ser 3:45 p.m.
 - c. 1:00 a.m.
2. ¿Qué anotó para el día de la semana?
 - a. El día de la semana en que Jaimito nació es el martes, por eso martes es la respuesta correcta. El día de la semana en el Día 2 debe ser miércoles; el Día 3, jueves; y así sucesivamente.
 - b. Miércoles
 - c. Domingo
3. ¿Logró Jaimito la meta con respecto a las veces que debería haberse alimentado con pecho en sus primeras 24 horas?
 - a. Sí
 - b. No Jaimito se alimentó con pecho nueve veces.
4. ¿Logró Jaimito la meta con respecto a las veces que debería haber mojado o ensuciado el pañal en sus primeras 24 horas?
 - a. Sí
 - b. No Jaimito mojó el pañal dos veces y ensució el pañal una vez.
5. ¿Tenían las heces el color debido?
 - a. Sí
 - b. No Jaimito tuvo heces negras y pegajosas el primer día, y eso es normal.

Registro diario de la alimentación con pecho de la primera semana: Ejercicio

Jaimito nació un martes a las 3:45 de la tarde. Durante sus primeras 24 horas, se alimentó con pecho a las 4:15 p.m., 7:45 p.m., 10:15 p.m., 1:20 a.m., 3:30 a.m., 6:00 a.m., 10:10 a.m., 1:15 p.m. y a las 3:00 p.m.

Jaimito mojó dos pañales y ensució un pañal con heces negras y pegajosas.

Instrucciones: Anote la información en el registro del Día 1 de las primeras 24 horas de Jaimito.

- Anote la hora de inicio y el día de la semana. (La hora de inicio debe ser la hora en que Jaimito nació).
- Trace un círculo alrededor de una A por cada vez que Jaimito se alimentó con pecho.
- Trace un círculo alrededor de una M si Jaimito mojó un pañal.
- Trace un círculo alrededor de una S si Jaimito ensució un pañal.
- Trace un círculo alrededor del símbolo de más si Jaimito tuvo más pañales sucios o mojados que la meta diaria.

Día 1 (las primeras 24 horas)

Hora de inicio _____	Día de la semana _____	<u>Meta</u>
Alimentaciones con pecho	A A A A A A A A A A A A +	8-12
Pañales mojados	M +	1
Pañales sucios (heces negras y pegajosas)	S +	1

1. ¿Cuál es la hora de inicio del Día 1?
 - a. 8:15 p.m.
 - b. 3:45 p.m.
 - c. 1:00 a.m.
2. ¿Qué anotó para el "Día de la semana"?
 - a. Martes
 - b. Miércoles
 - c. Domingo
3. ¿Logró Jaimito la meta con respecto a las veces que debería haberse alimentado con pecho en sus primeras 24 horas?
 - a. Sí
 - b. No
4. ¿Logró Jaimito la meta con respecto a las veces que debería haber mojado o ensuciado el pañal en sus primeras 24 horas?
 - a. Sí
 - b. No
5. ¿Tenían las heces el color debido?
 - a. Sí
 - b. No