

## NE Lesson Code BF-000-22

### Los hombres y la lactancia

Esta es una lección de estímulo y educación para futuros padres y puede ser presentada a ellos con o sin la presencia de su pareja. Motiva a los papás a apoyar los esfuerzos de su pareja en la alimentación con el pecho al bebé.

#### OBJETIVOS:

Los participantes podrán:

- nombrar 3 formas en las que el papá puede apoyar a la mamá y al bebé en la alimentación con el pecho cuando lleguen a casa del hospital o el centro de maternidad.
- nombrar 3 formas en las que un padre puede formar una unión cariñosa con su nuevo bebé.

#### MATERIALES:

1. Programa audiovisual: *Men and the Breastfeeding Experience* (“Los hombres y la lactancia”), producido por Vida Productions, disponible en inglés, aproximadamente 5 minutos, segmento siguiente al del vídeo *Breastfeeding: The How-To, Can Do*, (“Cómo amamantar”). Las personas que están fuera de WIC de Texas pueden ordenar el vídeo a Vida Productions, en la siguiente dirección electrónica: [www.vida-health.com](http://www.vida-health.com).
2. Pelota de golf
3. Nuez
4. Pelota de tenis
5. Cartel titulado, *I Love You, Dad* (“Te amo, papá”) Núm. 13-57, en inglés.
6. Folletos:
  - *Especially for Dads* (“Especialmente para los padres”), Núm. 13-53, en inglés, o la última versión, *Dad* (Papá), Núm. 13-53.
  - Folleto *“Dad’s Role in Supporting Breastfeeding”* (“Sugerencias para los papás: El papel de los papás en el apoyo de la alimentación con el pecho”), incluido en la sección *“All You Need to Know”* del *“Texas Breastfeeding Initiative Community Action Kit.”*
7. Bocadillos, tales como agua, manzanas, galletas saladas o queso. (opcional)
8. Evaluaciones orales y escritas.

#### Nota respecto a las Formas de las Encuestas para Lecciones Nuevas:

Las primeras veces que se presenta una lección nueva, el personal y los participantes deben llenar las formas de la encuesta anexas al final de esta lección. Favor de tomar en cuenta que las formas de la encuesta para personal son diferentes a las formas de la encuesta para los participantes. Solo es necesario que se llenen entre 10 y 20 formas de la encuesta de participantes. Favor de enviar por correo las encuestas llenas de las lecciones nuevas a:

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

## CONSEJOS DE ENSEÑANZA

Haga que los papás se sientan bienvenidos, relajados y cómodos. Es posible que quiera servir un refrigerio, algo que sea un buen y saludable bocadillo para una mamá que alimenta a su hijo con el pecho, por ejemplo agua helada, manzanas y galletas de trigo. Si decide servir el refrigerio, espere hasta después del vídeo para hacerlo. Sugiera este bocadillo como algo que ellos pueden preparar para su pareja mientras ella alimenta al bebé con el pecho. Si las mamás están en el salón haga que los papás les preparen y les traigan el bocadillo.

Coloque el cartel *I love you, Dad* (“Te amo, papá”) en el salón para enfatizar la importancia del papel del papá en la alimentación con el pecho y en los cuidados del nuevo bebé.

Tenga preparado el vídeo para comenzar exactamente al principio del episodio de 5 minutos titulado *Men and the Breastfeeding Experience* (“Los hombres y la lactancia”), el cual se encuentra al final del video de 25 minutos titulado *Breastfeeding: the How-To* (“Cómo amamantar”) inmediatamente después de la sección sobre *The 5 Keys to Successful Breastfeeding* (“5 claves para tener éxito”).

**Si conoce algún hombre responsable cuya esposa haya alimentado con el pecho a su bebé, o lo esté haciendo actualmente, invítelo a la clase para que conteste a las preguntas y dé estímulo y consejos a los demás papás.**

## EJERCICIO PARA “ROMPER EL HIELO”:

Muestre en la mano la pelota de golf, la nuez y la pelota de tenis.

**¿Cuál de estos 3 objetos representa mejor el tamaño del estómago de un bebé recién nacido?** Permita a los papás contestar.

**La nuez o la pelota de golf son los más parecidos al tamaño real del estómago de un bebé recién nacido.** De hecho, el estómago de su bebé es del tamaño del puño de su bebé. Debido a que el estómago de su bebé es tan pequeño y en vista de que la leche materna es tan fácil de digerir por los bebés, es posible que los bebés alimentados con el pecho requieran comer más seguido que los bebés alimentados con fórmula, pero esto es más saludable para ellos y para el crecimiento y desarrollo de sus pequeños intestinos.

**Los primeros días de vida, su bebé no necesitará alimentación adicional a la leche materna.** De hecho, todo el alimento y bebida que su bebé necesita los primeros seis meses de vida es la leche materna. Su bebé puede comenzar a recibir alimento sólido entre los 4 y 6 meses de edad, pero si se continúa con la alimentación con el pecho, su bebé estará recibiendo la mayor parte de los nutrientes y continuará protegiéndolo contra infecciones y alergias.

**La primera leche que aparece se llama calostro.** El calostro es rico en proteínas. También funciona como un tipo de laxante que ayuda a su bebé a evacuar el vientre en los primeros días. Entre más calostro reciba su bebé, tendrá más evacuaciones. Tener estas primeras evacuaciones ayudará a reducir el riesgo de ictericia. El calostro también contiene anticuerpos que lo protegen contra infecciones y enfermedades.

**Un bebé más saludable es un bebé más feliz.** También significa menos gastos en médicos y hospitales.

## **PRESENTE EL VÍDEO**

Escuchemos lo que algunos papás de bebés alimentados con pecho nos pueden decir.

**MUESTRE EL VÍDEO:** “*Men and the Breastfeeding Experience*” (“Los hombres y la lactancia”).

## **DISCUSIÓN:**

**Después de escuchar a estos papás, ¿ven lo importante que es su papel en apoyar la alimentación con el pecho?** ¿Cuáles son algunas cosas que ustedes pueden hacer para ayudar a su esposa y a su bebé a que la alimentación con el pecho sea una experiencia positiva?

Probables respuestas:

- Hacer unos de los quehaceres de la casa o conseguir a alguien que ayude con los quehaceres los primeros días o las primeras semanas después de que nace el bebé.
- Preparar un guisado, frijoles o una sopa, o pedir a alguien que lo haga, para que así no lo tenga que cocinar inmediatamente. Al permitirle tener descanso será más fácil para ella volver a ser ella misma más pronto.
- Traerle a la mamá un bocadillo mientras está alimentando al bebé.
- Eructar al bebé.
- Asegurarse de que la mamá no se abrume o canse por tener demasiadas visitas.
- Asegurarse de que el bebé sea alimentado con el pecho cada 1½ ó 2 horas para evitar cólicos.
- Ayudar a la mamá a revisar que el bebé esté tomando bien el pecho y que esté colocado al pecho en buena posición. Escuchar los sonidos de pequeños tragos que indican que se está alimentando.
- Alentar y animar a la mamá diciéndole:
  - *¡Estoy tan orgulloso de ti y de lo saludable de nuestro bebé!*
  - *¡Lo estás haciendo muy bien!*
  - *¡No te rindas! Los primeros días son los más difíciles después será más sencillo.*
  - *¡Le estás dando a nuestro bebé algo que nadie más le puede dar!*
- Después de que su bebé se alimente, deje que se duerma sobre su pecho. El ritmo de su respiración y el contacto piel con piel es muy saludable para su bebé. Este momento especial compartido con su bebé, le dará a su esposa un rato para descansar, darse un baño o llamar por teléfono a una amiga.
- Cuando se encuentren en público, siéntese cerca de la mamá y el bebé para que la alimentación con el pecho pueda ser más discreta y fácil.
- Si los familiares o amistades le preguntan respecto a su decisión familiar de alimentar con el pecho, sea consistente con su decisión. Hábleles acerca de los beneficios en salud, economía y ecología de la alimentación con el pecho. Dígales lo orgulloso que usted se siente en tener un bebé tan saludable gracias a la alimentación con el pecho.

Anime a los papás a participar en la discusión. Si tiene un papá visitante que apoya la alimentación con el pecho, pregúntele qué cree él que sea lo más importante que hizo para apoyar la alimentación con el pecho.

## **ACTIVIDAD OPCIONAL:**

Si tiene preparado un bocadillo sano para los papás, sírvalo ahora. **Aquí tenemos un ejemplo de lo que pueden preparar para que su esposa coma mientras está alimentando al bebé con el pecho durante el día.**

Distribuya el folleto *Especially for Dads* (“Especialmente para los padres”) y/o el folleto *Dad’s Role in Supporting Breastfeeding* (“Sugerencias para los papás: El papel de los papás en el apoyo de la alimentación con el pecho”).

**Muchas mamás que alimentaron con el pecho a sus bebés dijeron que no lo hubieran podido hacerlo de no ser por el apoyo del papá del bebé.** Este folleto incluye las respuestas a las preguntas más frecuentes de los nuevos papás. ¿Tienen preguntas acerca de alguna inquietud sobre la alimentación con el pecho y la forma de cuidar al bebé?

Si ninguno pregunta, elija una pregunta del folleto y pregunte si alguien se ha hecho esta pregunta. Anime a los participantes a tomar parte en la discusión. Si hay un papá de un bebé que fue alimentado con el pecho, puede ser muy efectivo para provocar que los demás hagan más preguntas.

**¿Cómo puede usted crear una relación cariñosa con su bebé y fortalecer los lazos de unión con él o ella sin ser usted el que lo alimenta?**

Respuestas probables:

- Cargar a mi bebé.
- Leerle a mi bebé.
- Cantarle o platicarle a mi bebé.
- Bañarlo, vestirlo o cambiarle los pañales a mi bebé.
- Dejar a mi bebé que se quede dormido sobre mi pecho.
- Estar cerca de la mamá y el bebé mientras se está alimentando, hablarles suavemente y tocarlos de una forma cariñosa.

**REALICELA EVALUACIÓN ORAL.**



**NE Lesson Code BF-000-22**  
**Los hombres y la lactancia**  
**Encuesta para lecciones nuevas - Participante**

1. El nombre del vídeo que vi hoy es: \_\_\_\_\_.

2. Yo ... : (puede seleccionar más de una respuesta)

- a) estoy embarazada
- b) estoy alimentando con el pecho a mi bebé
- c) soy madre o padre de un bebé
- d) soy madre o padre de un niño
- e) soy familiar o amigo(a)
- f) soy adolescente

3. ¿Qué tanto le gustó el vídeo?

- a) mucho
- b) poco
- c) nada

4. ¿Piensa que utilizará las ideas que obtuvo con esta lección

- a) mucho
- b) poco
- c) casi nada

5. ¿Piensa que éste es un buen vídeo para mostrar en WIC?

- a) Sí
- b) No

¿Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. ¿Qué es lo más útil que aprendió de este vídeo y de la discusión de hoy? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Comentarios: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¡Gracias por sus comentarios y participación!

**NE Lesson Code Código BF-000-22**  
**Los hombres y la lactancia**  
**Encuesta para lecciones nuevas - Personal**

LA Núm. \_\_\_\_\_

Fecha utilizada: \_\_\_\_\_

**1. ¿Fue fácil de ver y escuchar el audiovisual?**

- a.    sí            b.    no

**2. ¿Fue fácil leer y seguir la lección?**

- a)    sí            b)    no

**3. ¿Qué cambios sugiere para mejorar esta lección?** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**4. ¿Cómo fue la reacción de los participantes?**

- a)    positiva  
b)    negativa  
c)    indiferente

**5. ¿Planea utilizar este audiovisual / lección nuevamente?**

- a)    sí            b)    no

Comentarios: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**6. Comentarios Adicionales:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Nota respecto a las Formas de las Encuestas para Lecciones Nuevas:**

Las primeras veces que se presenta una lección nueva, el personal y los participantes deben llenar las formas de la encuesta anexas al final de esta lección. Favor de tomar en cuenta que las formas de la encuesta para personal son diferentes a las formas de la encuesta para los participantes. Solo es necesario que se llenen entre 10 y 20 formas de la encuesta de los participantes. Favor de enviar por correo las encuestas llenas de las lecciones nuevas a:

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