

Conviértase en un defensor de la lactancia materna



Fuente de la imagen: ©Salud y Servicios Humanos de Texas

¿Por qué necesitamos defensores de la lactancia materna?

La lactancia materna tiene **beneficios para la salud** tanto para el bebé como para la madre, además de un impacto duradero en la salud de su comunidad. La leche materna ayuda a proteger al bebé de enfermedades y favorece su crecimiento.

A muchas madres primerizas les resulta difícil encontrar apoyo constante para la lactancia. A veces reciben mensajes contradictorios y con frecuencia se les ofrece fórmula gratuita que puede que no necesiten. Como defensor(a) de la lactancia, usted puede ayudar. Puede brindar a las familias la información que necesitan para crear el mejor plan de alimentación. Esto incluye enseñar cómo preparar, almacenar y utilizar de forma segura la fórmula infantil.

Acciones para mejorar el apoyo a la lactancia materna en su comunidad

Los defensores de la lactancia ayudan a proteger, promover y apoyar la lactancia en su comunidad. No es necesario trabajar en el sector salud para ser un defensor—todo lo que necesita es pasión por abogar y disposición para colaborar con otros. Use estas ideas para conectarse con socios del área de la salud y crear conciencia en su comunidad:



El **mapeo comunitario** muestra qué recursos están disponibles y a quién acudir. Consulte la herramienta **Hablemos-Fortaleciendo su Círculo de Apoyo en su Comunidad** como modelo para comenzar a identificar personas o grupos que puedan brindar apoyo a la lactancia materna.



Conéctese con aliados **más allá del sector salud**. Considere qué apoyo puede estar disponible desde organizaciones sin fines de lucro, lugares de culto, centros de trabajo o cualquier lugar donde haya madres.



Conozca **las tasas de lactancia materna** esta información con otras personas en su comunidad que estén trabajando para mejorar la salud.



¡Promueva la lactancia en redes sociales! Visite **el sitio web de la campaña Desde el Principio (RFTS, por sus siglas en inglés)** para descargar herramientas y ayudar a difundir el mensaje.



Comparta esta **clase sobre lactancia materna** con los profesionales de la salud. Puede ayudarles a mantenerse actualizados sobre cómo manejar y apoyar la lactancia.

Todos tienen un papel en el apoyo a la lactancia materna

Usted puede crear toda una comunidad de apoyo a la lactancia. Comparta estos excelentes programas, recursos y consejos con sus aliados comunitarios.



Amamantar en público puede ser difícil para muchas madres. Comparta la **ley de Texas** que establece que una madre puede extraerse leche o amamantar a su bebé en cualquier lugar donde se le permita estar.



Texas WIC cuenta con recursos para apoyar a las madres antes y después del parto. Las madres pueden asistir a clases de lactancia materna en línea y presenciales. WIC también tiene consejeras pares, que son madres con capacitación especializada en lactancia.



Cada Onza Cuenta es un sitio web útil. Puede ayudar a madres y padres a prepararse para amamantar. Los temas incluyen cómo **elegir un hospital, regresar al trabajo**, y más.



Directorio de Apoyo a la Lactancia en Texas ayuda a las familias a encontrar ayuda local para la lactancia. Puedes compartir esto con los proveedores comunitarios para mantener el directorio actualizado.



El Directorio de Hospitales del Programa de 10 Pasos de Texas enumera los hospitales que aplican **las mejores prácticas del programa de 10 pasos**.



Comparta **los kits de herramientas para el personal de atención médica y de líderes con los hospitales**. Estos kits pueden ayudarles a mejorar su apoyo a la lactancia materna.



Comparta este recurso con los consultorios de proveedores de atención médica en su comunidad. Incluye una guía para crear un **consultorio amigable con la lactancia materna** para apoyar a las familias.



El **Programa de Lugares de Trabajo que Apoyan a las Mamás en Texas** ayuda a los empleadores a cumplir con las leyes estatales y federales. Estas leyes protegen la lactancia materna cuando una madre regresa al trabajo. Hay recursos disponibles para ayudarle a usted o a las madres a aprender cómo iniciar la conversación.

