

BF-000-50, CCNE: Plática sobre las 10 preguntas más comunes de la lactancia materna

Client-centered nutrition education uses methods like group discussions and hands-on activities to engage participants in learning. This outline starts with a **Snapshot of the Session**, and then includes two parts:

Part 1: Planning the Nutrition Education Session - The first section prompts the nutrition educator to think about the learning objectives, materials, and preparation necessary to carry out the session.

Part 2: Session Outline - The second section outlines the key parts of the session. The nutrition educator uses this outline to lead the session.

Snapshot of Group Session:

CCNE Lesson title: CCNE: Breastfeeding Top Ten Discussion

Developed by: State Agency Staff and Mary Elzner, WIC Dietetic Intern (LA 5)

Date Developed: 7/2013

Approved by: State Agency

NE Code: BF-000-50

Class Description: This class uses facilitated discussion to encourage participants to learn about and share common breastfeeding concerns and to get answers to common questions. Participants will select at least three out of the ten topics to discuss from a bulletin board or poster. Each topic includes suggestions for discussion questions, visual aids, and corresponding activities.

Target Audience: Pregnant women

Type of Learning Activities: Discussion, optional hands-on activities

Part 1: Planning the Nutrition Education Session

Lesson: CCNE– Breastfeeding Top Ten Discussion

Item	Notes for Planning the Session
<p>Learning Objective(s) – <i>What will the clients gain from the class?</i></p>	<p>By the end of the session, participants will:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Give and receive support on common concerns relating to breastfeeding. • Identify one key message from each of the main breastfeeding topics discussed. • Describe local resources available for breastfeeding help and information.
<p>Key Content Points – <i>What key information do the learners need to know to achieve the learning objective(s)? Aim for three main points.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Every breastfeeding experience is different; including each baby from the same mother. 2. Through sharing, women can discover tips and resources to help them to have a positive breastfeeding experience. 3. Breastfeeding counselors or lactation consultants are available in the WIC clinic to assist with any latch or production problems.
<p>Materials – <i>List what you will need for the session (i.e. visual aids, handouts, supplies). Attach supplemental materials.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Top ten breastfeeding topics (attached) • Dry erase board or flip chart and markers • Teaching Aids: Doll, breast model or balloon, <i>Breastfeeding Educational Activity Kit</i> (mailed to all WIC clinics in Summer 2010) • <i>Baby, Baby, Oh Baby: Nurturing Your Gorgeous Baby & Growing Baby by Breastfeeding</i> DVD (mailed to all local agencies in 2013; extra copies can be ordered through Stark Productions) <div data-bbox="1166 1213 1474 1648" style="float: right; text-align: center;">  <p>The image shows the cover of a DVD titled 'Baby, Baby, Oh Baby: Nurturing Your Gorgeous Baby & Growing Baby by Breastfeeding'. The cover features a close-up photograph of a mother kissing her baby on the forehead. The text on the cover includes the title and the subtitle 'Nurturing Your Gorgeous & Growing Baby By Breastfeeding'. There is also a small logo at the bottom left of the cover.</p> </div>

Handouts available for participants, if desired. Suggested materials include:

- *Breastfeeding Guide: How to get off to a great start* (Stock #13-220, 13-220A)
- *Making the Right amount of Milk* (Stock #13-06-12038; 13-06-12038A)
- *Just for Grandparents* (Stock #13-06-11288, 13-06-11288A)
Just for Dads (Stock #13-53, 13-53A)
- *To Baby with Love/The Comfortable Latch DVD* (Stock #DV0057)
- *The Hospital Experience: What to expect and how to make it memorable* (Stock #13-06-13120, 13-06-13120A)
- *Breastfeeding and Returning to Work* (Stock #13-06-11496, 13-06-11496A)
- US Department of Labor Fact Sheet #73: *Break Time for Nursing Mothers under the FLSA* found at:
<http://www.dol.gov/whd/regs/compliance/whdfs73.htm>,
- *Visit BreastmilkCounts.com cards* (Stock #13-06-13697)
- Local Agency Client Referral Handout

Other optional materials:

- *Breastfeeding: Infant Feeding Cues – A Feeding Guide* (mailed to all local agencies in 2010; additional copies can be ordered from Mark-it Television)
- Handout of your local hospitals that indicates which are Baby-Friendly designated, which are Texas Ten Step designated, and which are neither.
- *In Your Arms: Your Baby's Favorite Place* handout from BF-000-40, CCNE: *The Importance of Skin-to-Skin Contact After Birth*
- *Note: printed materials may change over time, but feel free to utilize the most current resources available.

Resources – Review current WIC resources or other reliable resources like WIC Works.

Supplemental Information Guide, Breastfeeding Educational Activity Kit, Breastfeeding Promotion and Support Module, Texas WIC brochures, www.breastmilkcounts.com

Class Flow & Set Up –
Consider the flow of the session & room set-up. Note any extra preparation that may be needed.

Arrange classroom with chairs in a circle or semi-circle, if possible, to allow for group discussion

Cut out the Top Ten breastfeeding topics and affix to a poster or bulletin board. Hang or place in an area where all participants can view it easily.

Have handouts available before class begins.

During the class, facilitate a short discussion on each topic selected by participants, using open-ended questions. Several general questions can be used to spark conversation with any of the topics; additional specific questions are listed for each topic. For each question, hints on answers are also included in the **Supplemental Information Guide** to help the facilitator either provide background information or redirect misinformation.

The questions and answers are intended as a guide, not a script. Remember it is important to allow participants to discuss what is meaningful to them.

Each topic has either a visual aid or an activity (some of them optional) that can help enhance the participant's learning experience. It's up to you to decide whether or not to include the optional activities as time permits.

Part 2: Planning the Nutrition Education Session

Lesson: CCNE– Breastfeeding Top Ten Discussion

Item	Notes for Conducting the Session
<p>Introduction: <i>Create a respectful and accepting learning environment by welcoming participants, introducing yourself, reviewing agenda, exploring ground rules, making announcements, etc.</i></p>	<p>“Bienvenidas y gracias por estar aquí hoy. Mi nombre es _____. La clase de hoy trata sobre las preguntas e inquietudes comunes de la lactancia materna.</p> <p>El estilo de esta clase es de plática. Siéntanse con la libertad de hacer preguntas y compartir ideas. Por favor, hagan comentarios positivos porque estamos aquí para aprender y obtener información de cada una”.</p>
<p>Icebreaker: <i>Anchor the topic to the participants’ lives. Use a question or activity likely to bring out positive but brief comments; can be done as a group or partners.</i></p>	<p>“Por favor, cada una diga su nombre, cuántas semanas o meses de embarazo tiene y si es su primer embarazo. Si este no es su primer embarazo, díganos cuántos hijos tiene y a cuántos de ellos amamantó”.</p> <p>o</p> <p>“Cada una diga una cosa que haya oído sobre la lactancia materna o una inquietud que tenga acerca de amamantar”.</p>
<p>Activities: <i>For each learning activity, list instructions and include three to five open-ended discussion questions. Keep in mind that activities should enable participants to meet the learning objectives.</i></p>	<p>“A menudo las mujeres tienen preguntas sobre la lactancia materna. En el pizarrón están algunas de las inquietudes más comunes que dicen tener las mujeres”.</p> <p>“Tomen un momento para mirar los diferentes temas. ¡Ustedes son las que van a decidir los temas que platicamos hoy! Por favor, escojan 3 temas que les interesen. Si el tiempo lo permite, podemos platicar sobre otros temas”.</p> <p>“Muy bien, gracias por escoger los temas. Comencemos con _____.”</p> <p><i>Facilitator goes through each topic, using the open ended and direct questions to spark conversation.</i></p> <p><u>General Questions (for use with any topic):</u></p> <p>¿Qué es lo que específicamente les interesa aprender acerca de [<i>insert topic</i>]? <i>May help to narrow down broad topics and focus on participants’ specific area of concern</i></p> <p>¿Qué preguntas tienen sobre [<i>insert topic</i>]?</p> <p>¿Qué han oído o qué experiencia tienen sobre [<i>insert topic</i>]?</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p><u>Specific Questions (for each topic):</u></p> <p>1) AMAMANTAR SIN DOLOR: AGARRE Y COLOCACIÓN</p> <p>¿Creen que la manera en que se coloca el bebé y se prende al pecho tiene algo que ver con que ustedes sientan o no dolor?</p> <p>¿Qué pasos toman para empezar a amamantar?</p> <p>¿Cómo saben si tienen un buen agarre? ¿Qué deben sentir al amamantar?</p> <p>Si les duele, ¿qué hacen?</p> <p>2) PRODUCIR SUFICIENTE LECHE</p> <p>¿Cómo produce leche el cuerpo?</p> <p>¿Pueden pensar en otras cosas que son importantes para producir bastante leche?</p> <p>3) CÓMO OBTENER APOYO FAMILIAR</p> <p>¿Cuáles son algunas cosas que sus familiares les han dicho sobre la lactancia materna?</p> <p>¿Creen que el hecho de que un familiar apoye o no la lactancia materna tiene algo que ver con el éxito que tenga una mamá con la lactancia materna?</p> <p>¿Qué pueden hacer los familiares para ayudar a apoyar a una madre que amamanta?</p> <p>¿Cómo pueden los papás formar lazos de apego con el bebé?</p> <p>4) QUÉ ESPERAR EN EL HOSPITAL</p> <p>¿Creen que el hospital donde dieron a luz tiene algo que ver con su experiencia con la lactancia materna?</p> <p>¿Creen que pueden pedir ciertas cosas en el hospital, como tener al bebé con ustedes en la misma habitación, o creen que tienen que hacer lo que el hospital les diga?</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>5) LA HORA DORADA (LA PRIMERA HORA DESPUÉS DE DAR A LUZ)</p> <p>Describan lo que piensan o lo que han escuchado sobre lo que ocurre durante los primeros momentos o las primeras horas después del parto.</p> <p>¿Qué pueden hacer para ayudar al bebé para que se adapte a su nuevo entorno después del nacimiento?</p> <p>¿Qué es el contacto de piel a piel?</p> <p>¿Qué tan pronto después de nacer debe amamantar al bebé?</p> <p>6) SEÑALES Y COMPORTAMIENTO DEL BEBÉ</p> <p>¿Cómo saben cuándo tiene hambre el bebé?</p> <p>¿Cómo saben cuándo está satisfecho el bebé?</p> <p>¿Qué significa cuando el bebé llora? Cuando un bebé llora, ¿significa que tiene hambre?</p> <p>7) CÓMO SABER SI EL BEBÉ ESTÁ COMIENDO LO SUFICIENTE</p> <p>¿Cómo saben si el bebé está comiendo lo suficiente?</p> <p>¿Con qué frecuencia debe el bebé orinar y ensuciar los pañales?</p> <p>8) EXTRACCIÓN MANUAL Y CON EL SACALECHES</p> <p>¿Creen que todas las mujeres que amamantan necesitan un sacaleches?</p> <p>¿Creen que todas las mamás deben saber extraerse la leche a mano?</p> <p>¿Cómo se extrae la leche materna a mano?</p> <p>9) LA LACTANCIA MATERNA Y EL REGRESO AL TRABAJO</p> <p>¿Alguna de ustedes conoce a alguien que regresó a trabajar y continuó amamantando?</p> <p>¿Están obligados los empleadores a darles descansos para permitirles extraerse la leche en el trabajo?</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>¿Sabes en qué otro lugar pueden obtener más información sobre la lactancia materna y el regreso al trabajo?</p> <p>10) CUÁNDO LLAMAR PARA RECIBIR AYUDA</p> <p>¿Cuándo deben llamar a WIC?</p> <p>¿Cuándo deben llamar al doctor?</p>
<p>Review and Evaluations: <i>Invite participants to summarize the key points and share how they will use what they learned in the future. List a question/activity to prompt this. List any community or other resources for clients.</i></p>	<p>¿Qué fue lo más útil que aprendieron en esta clase?</p> <p>¿Qué aprendieron hoy que van a probar con su nuevo bebé?</p> <p>Nombren un recurso que tienen ahora para recibir ayuda e información sobre la lactancia materna.</p> <p>Client New Lesson Evaluation Surveys:</p> <p>Please collect surveys only during the evaluation period.</p> <p>Evaluation period: November 2013 – April 2014</p> <p>During the evaluation period, please collect at least 30 new lesson evaluations from clients.</p>
<p>Personal Review of Session (afterward): <i>Take a few moments to evaluate the class. What will you change?</i></p>	<p>What went well?</p> <p>What did not go as well?</p> <p>What will you do the same way the next time you give this class?</p> <p>After teaching this lesson a few times, please complete the <i>Staff Online Lesson Evaluation Survey</i> at http://www.surveymonkey.com/s/CSBZ28K.</p> <p>The staff evaluation survey for this lesson will be available for six months after the release of the lesson.</p>

Item	Notes for Conducting the Session
<p>Supplemental Information – Describe any attachments and include any other needed information.</p>	<p>The following items are attached to this lesson:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Top ten breastfeeding topics: can be cut out and attached to desired surface (bulletin board or poster) for the lesson • Supplemental information guide: provides suggested answers to questions, optional activities and additional information that may be useful for teaching this lesson.

BF-000-50, CCNE: Plática sobre las 10 preguntas más comunes de la lactancia materna

Supplemental Information Guide

Remember, this is a supplemental guide intended to provide the facilitator with background information and to help redirect misinformation. This guide is not intended to be a script.

AMAMANTAR SIN DOLOR – AGARRE Y COLOCACIÓN

Resources: *Breastfeeding Guide: How to get off to a great start* (Stock #13-220, 13-220A)

Optional Teaching Aids: Doll, breast model or balloon

Questions:

¿Creen que la manera en que se coloca el bebé y se prende al pecho tiene algo que ver con que ustedes sientan o no dolor?

Sí, si un bebé se coloca mal o se prende al pecho mal, puede causar dolor. Ustedes no deben sentir dolor cuando el bebé se prende correctamente.

¿Qué pasos toman para empezar a amamantar?

Using your doll, demonstrate different positions. Explain that most women use the laid back position the first time they feed their baby and then demonstrate other positions moms may use once they are in their own room. Point out where this section is in the “Breastfeeding Guide”

Then demonstrate latch using a breast model, a balloon or the pictures in the **Breastfeeding Guide** and the latch description in the **Breastfeeding Guide**.

¿Cómo saben si tienen un buen agarre? ¿Qué deben sentir al amamantar?

Point out pictures in the **Breastfeeding Guide** while describing latch:

- Deben sentir un tirón suave del pezón.
- Los labios del bebé deben dar hacia fuera, no hacia dentro.
- Debe haber más de la parte de abajo de la aréola (la parte oscura alrededor del pezón) en la boca del bebé que la parte de arriba.
- La barbilla del bebé debe estar hundida en el pecho de la mamá y la nariz rozándolo o tocándolo ligeramente.
- La boca del bebé debe estar bien abierta.

Después de los primeros dos días, quizás ustedes también:

- Oigan al bebé tragar; o
- Veán leche goteando de la boca del bebé o del otro pecho.

El pezón se debe ver igual antes y después de que el bebé se lo meta a la boca. Si el pezón se ve hundido al salir de la boca del bebé, el bebé no está bien prendido. Cerca de la mitad de los bebés no se prenden bien el primer día. Pidan ayuda inmediatamente y tengan paciencia. Quizás les tome unas días a ustedes y a su bebé aprender a amamantar.

Si les duele, ¿qué hacen?

Deslicen un dedo limpio por la esquina de la boca del bebé para interrumpir la succión y luego traten de prenderlo al pecho de nuevo. Si todavía sienten dolor, pidan ayuda.

PRODUCIR SUFICIENTE LECHE

Resources: *Breastfeeding Guide: How to get off to a great start* (Stock #13-220, 13-220A); *Making the Right Amount of Milk* (Stock #13-06-12038, 13-06-12038A)

Optional Teaching Aids: *Breastfeeding Educational Activity Kit – Fruitful Mommies, Stick to Breastmilk* and *Recipe for Breastmilk* activities

Questions:

¿Cómo produce leche el cuerpo?

*Optional Activity: “Use the Fruitful Mommies” talking points to explain how the milk making cells work inside of the breast, then use the **Stick to Breastmilk** talking points to explain how giving a baby formula in the first few weeks makes it harder for a woman to make enough milk, then use the **Recipe for Breastmilk** talking points to explain the supply and demand process of making enough milk.*

If you don't have time to use the activities, say something like this:

Es importante amamantar exclusivamente (nada de fórmula, agua ni ninguna otra cosa) en las primeras semanas, porque las primeras semanas de la lactancia materna "fijan" su suministro de leche. Es como si el bebé "hiciera un pedido" de la cantidad exacta de leche que va a necesitar para crecer. Si al principio establece un buen suministro de leche, será más fácil mantener el suministro y amamantar durante el tiempo que ustedes deseen hacerlo.

¿Pueden pensar en otras cosas que son importantes para producir bastante leche?

Como la leche tiene que salir de sus pechos para que ustedes hagan más leche, obviamente es importante que el bebé esté bien colocado y tenga un buen agarre. *You may choose to demonstrate positioning and latch here if that topic was not chosen.* También es importante alimentar al bebé a las primeras señales de hambre. Algunas de las primeras señales de hambre: se le mueven los ojos bajo los párpados, hace movimientos de chupar mientras duerme, se mueve inquieto mientras duerme y se lleva las manos hacia la cara y la boca. *Point out where this section is in the "Breastfeeding Guide."*

CÓMO OBTENER APOYO FAMILIAR

Resources: *Just for Grandparents* (Stock #13-06-11288, 13-06-11288A); *Just for Dads* (Stock #13-53, 13-53A); *To Baby with Love/The Comfortable Latch DVD* (Stock #DV0057) or the *Prenatal Breastfeeding Education Bag*

Questions:

¿Cuáles son algunas cosas que sus familiares les han dicho sobre la lactancia materna?

Let participants call out some of the things they've heard or been told by family members.

¿Creen que el hecho de que un familiar apoye o no la lactancia materna tiene algo que ver con el éxito que tenga una mamá con la lactancia materna?

Claro que sí. Los papás, otros familiares y hasta los amigos y proveedores de atención médica pueden tener un papel importante en el éxito de la lactancia materna. Si ustedes quieren amamantar, es importante decirle a su esposo o pareja, a sus padres, a los suegros, a sus amigos y proveedores de atención médica que amamantar es importante para ustedes y necesitan que las apoyen.

¿Qué pueden hacer los familiares para ayudar a apoyar a una madre que amamanta?

Ustedes estarán ocupadas alimentando y cuidando al recién nacido, así que su familia y amigos tendrán que cuidar de ustedes. Ellos pueden preparar las comidas, limpiar la casa, lavar la ropa, traerles bocadillos y bebidas mientras ustedes amamantan, y traerles almohadas y algo para recostar los pies para que se sientan cómodas al amamantar. Pueden cambiar los pañales del bebé entre las tomas y bañarlo. Les pueden decir: "estás haciendo un gran trabajo" o "sigue así, está muy bien".

¿Cómo pueden los papás formar lazos de apego con el bebé?

Muchos papás creen que la única manera de formar lazos de apego con sus bebés es alimentándolos, y eso no es cierto. Aun antes de nacer, los bebés ya han formado ciertos lazos de apego con sus papás. Al nacer, un bebé puede reconocer la voz de su mamá y su papá, si vivían juntos durante el embarazo. A las 6 semanas de nacer, un bebé puede distinguir entre la voz del papá y de la mamá. Los bebés aprenden rápidamente que la mamá es la que da los cuidados mientras que el tiempo del papá es menos estructurado y de mucho juego, como balancearlos, bañarlos y cambiarles los pañales. Un bebé tranquilo quizás preste más atención a la voz de la mamá, pero un bebé molesto se calmará más fácilmente cuando el papá le da su atención. Los papás típicamente usan más actividad física con sus hijos, y a ellos les encanta. El juego físico ayuda con el desarrollo cerebral de los bebés.

Los papás también pueden formar lazos de apego con sus bebés teniendo contacto de piel a piel, dándoles masajes, cargándolos, leyéndoles, cantando, hablando y actuando de manera chistosa con el bebé.

*Pass out the **Just for Grandparents, Just for Dads**, and **To Baby with Love/The Comfortable Latch** DVDs or remind them they received the materials at their first prenatal WIC visit and encourage them to share them and watch the DVD with their family.*

QUÉ ESPERAR EN EL HOSPITAL

Resources: *The Hospital Experience: What to expect and how to make it memorable* (Stock #13-06-13120, 13-06-13120A)

Optional Teaching Aids: Handout of your local hospitals that indicates which are Baby-Friendly designated, which are Texas Ten Step designated and which are neither. Use the facility locator here <http://texastenstep.org/> to find Texas Ten Step and Baby-Friendly facilities; *Visit BreastmilkCounts.com* card (13-06-13697)

Questions:

¿Creen que el hospital donde ustedes dan a luz tiene algo que ver con su experiencia con la lactancia materna?

Sí. El lugar donde nace el bebé puede marcar una gran diferencia en cuanto a su éxito con la lactancia materna. Hay un título específico que los hospitales pueden solicitar, lo cual se llama Hospital Amigo del Niño. Las mamás que dan a luz en los hospitales Amigos del Niño tienen más éxito con la lactancia materna. Hay mucha presión para que los hospitales se conviertan en Amigos del Niño porque la lactancia materna hace más sanos a las mamás y los bebés. Los hospitales de Texas Ten Step se están esforzando por convertirse en Amigos del Niño. *Pass out the optional hospital handout and discuss or pass out **Visit BreastmilkCounts.com** cards and let participants know they can search for a Texas Ten Step or Baby Friendly hospital on the website.*

¿Creen que pueden pedir ciertas cosas en el hospital, como tener al bebé con ustedes en la misma habitación, o creen que tienen que hacer lo que el hospital les diga?

Ustedes pueden pedir ciertas prácticas en el hospital, y el Plan de alimentación del bebé al final del folleto, La estancia en el hospital, les ayuda a hacerlo. *Point out the **Infant Feeding Plan** in the **Hospital Experience** brochure.* Ustedes pueden completar el plan para entregárselo al personal cuando lleguen al hospital para dar a luz. Algunas de las cosas que pueden esperar si completan este plan:

- Al bebé lo deben secar y colocar en el pecho de la mamá inmediatamente después del nacimiento, por lo menos una hora o hasta que lo haya amamantado por primera vez. Esto debe suceder si el parto fue vaginal o por cesárea. El equipo médico revisará y medirá al bebé mientras la mamá lo sostiene.
- El bebé debe permanecer en la misma habitación con la mamá en todo momento a excepción de hasta una hora al día para hacerle procedimientos quirúrgicos o de emergencia.
- El bebé no debe recibir un chupete, biberón o fórmula excepto por razones médicas.

LA HORA DORADA: LA PRIMERA HORA DESPUÉS DE DAR A LUZ

Resources: *Breastfeeding Guide: How to get off to a great start* (Stock #13-220, 13-220A); *Baby, Baby, Oh Baby: Nurturing Your Gorgeous Baby & Growing Baby by Breastfeeding* DVD, *In Your Arms: Your Baby's Favorite Place* handout (Optional handout can be found in lesson BF-000-40, CCNE *The Importance of Skin-to-Skin Contact After Birth*)

Questions:

Describan lo que piensan o lo que han escuchado sobre lo que ocurre durante los primeros momentos o las primeras horas después del parto.

Allow participants to respond.

¿Qué pueden hacer para ayudar al bebé para que se adapte a su nuevo entorno después del nacimiento?

Mantener al bebé cerca, sobre el pecho y en los brazos, es el mejor lugar y el más seguro para el recién nacido. Los pechos y la leche materna huelen como la placenta así que el bebé se consolará con esos olores.

¿Qué es el contacto de piel a piel?

*Pass out the **In Your Arms: You Baby's Favorite Place** handout, if desired.*

"De piel a piel" significa que el bebé se colocará boca abajo, desnudo y no envuelto, directamente sobre su pecho, justo después de nacer. Un proveedor de atención médica secará al bebé y luego lo colocará sobre su pecho. A ustedes y al bebé los cubrirán con una

cobija. Se le harán al bebé evaluaciones rutinarias de recién nacido con el bebé sobre su pecho siempre que sea posible.

¿Qué tan pronto después de nacer debe amamantar al bebé?

La mayoría de los bebés tardan cerca de una hora para prenderse al pecho y alimentarse si a sus madres no se les dio medicamento durante el parto. Puede tomar hasta dos horas para que un bebé se prenda al pecho y se alimente si a la madre se le dio medicamento durante el parto. Los bebés deben quedarse en contacto continuo de piel a piel con la mamá hasta que terminen su primera toma de leche materna. Si el bebé no se prende al pecho por sí mismo, el personal del hospital les ayudará a ustedes a colocarlo. Vamos a ver un segmento corto de video de un bebé que se prende al pecho por sí solo en la primera hora después del parto.

*Play chapter 2 of the **Baby, Baby, Oh Baby: Nurturing Your Gorgeous Baby & Growing Baby by Breastfeeding** DVD (from 2:40 to 5:03 minutes)*

SEÑALES Y COMPORTAMIENTO DEL BEBÉ

Resources: *Breastfeeding Guide: How to get off to a great start* (Stock #13-220, 13-220A)

Optional Teaching Aids: *Breastfeeding: Infant Cues – A Feeding Guide DVD* (by Mark-It Television)

Questions:

¿Cómo saben cuándo el bebé tiene hambre?

Se le mueven los ojos bajo los párpados, hace movimientos de chupar mientras duerme, se mueve inquieto mientras duerme y se lleva las manos hacia la cara y la boca.

Refer participants to the appropriate section of the Breastfeeding Guide.

(Optional – show “Hunger Cue” section of the Infant Cues video)

¿Cómo saben cuándo el bebé está satisfecho?

Suelta el pecho y pezón, se queda dormido y deja de chupar, relaja las manos y el cuerpo.

Refer participants to the appropriate section of the Breastfeeding Guide.

(Optional – show “Coming off” and “Signs of Satiety” sections of the Infant Cues video)

¿Qué significa cuando el bebé llora? Cuando un bebé llora, ¿significa que tiene hambre?

El llanto solamente significa que un bebé tiene hambre si el llanto es seguido por señales de hambre tempranas que no se notaron. Todos los bebés lloran, y por muchas razones. El llanto generalmente significa que un bebé necesita que algo sea diferente. Puede necesitar que lo carguen, eructen, le cambien el pañal o lo dejen solo. Quizás lllore cuando las luces estén demasiado brillantes o la habitación sea muy ruidosa. Tal vez esté cansado o incómodo, o tenga mucho calor o frío. Se debe cargar al bebé que llora y calmarlo repitiendo

un sonido o un movimiento una y otra vez, como hablar o cantar suavemente o balancear o mecerlo suavemente.

CÓMO SABER SI EL BEBÉ ESTÁ COMIENDO LO SUFICIENTE

Resources: *Breastfeeding Guide: How to get off to a great start* (Stock #13-220, 13-220A)

Questions:

¿Cómo saben si el bebé está comiendo lo suficiente?

*Allow participants time to answer then direct participants to page 9 of the **Breastfeeding Guide** and review the content aloud. Stress that weight gain is the best way to tell if a baby is getting enough and that babies will lose weight the first couple of days but should regain birth weight by 10-14 days of life. Then teach participants how to use the **First Week Daily Breastfeeding Log** on page 11 and remind them to tear it out and take it to their baby's first doctor's appointment.*

¿Con qué frecuencia debe comer el bebé? ¿Con qué frecuencia debe el bebé orinar y ensuciar los pañales?

*Direct participants to the **First Week Daily Breastfeeding Log** for the answers and allow them time to answer. Remind them that breastfed babies should be fed at the first signs of hunger but newborns who don't show hunger cues as often as the recommended number of breastfeedings on the **First Week Daily Breastfeeding Log** may need to be awoken to feed until they start showing hunger cues on their own.*

EXTRACCIÓN MANUAL Y CON EL SACALECHES

Resources: *Breastfeeding Guide: How to get off to a great start* (Stock #13-220, 13-220A)

Optional Teaching Aids: *Breastfeeding Educational Activity Kit – “Hands-on Hand Expression activity”*; Milk Storage Magnets

Questions:

¿Creen que todas las mujeres que amamantan necesitan un sacaleches?

No todas las mujeres que amamantan necesitan un sacaleches. Un sacaleches generalmente se necesita cuando una mamá está separada de su bebé como en los casos de bebés prematuros o bebés enfermos o débiles que no pueden tomar del pecho bien. En estos casos, la mamá tendrá que extraerse la leche para dársela al bebé. Llamen al Programa WIC de inmediato si tienen un bebé enfermo o prematuro. Podemos prestarles un sacaleches para

que puedan dar su leche al bebé.

Otro ejemplo de necesitar un sacaleches es cuando una mamá va a regresar al trabajo o a la escuela o periódicamente estará separada del bebé por otro motivo. Si saben que van a regresar al trabajo o a la escuela después de tener al bebé y quieren seguir amamantando, díganoslo. Podemos prestarles un sacaleches para que puedan dar su leche al bebé.

La lactancia materna directa siempre es mejor cuando las mamás y los bebés están juntos. Los bebés que se alimentan bien con pecho hacen un mejor trabajo de vaciar el pecho y mantener el suministro de leche materna que un sacaleches. ¡Y es más divertido amamantar al bebé! Usar el sacaleches es como alimentar a gemelos, primero viene el sacaleches y luego el bebé. Puede ser agotador. No empiecen a usar un sacaleches a menos que no tengan otra opción.

¿Creen que todas las mamás deben saber extraerse la leche a mano?

*Allow brief pause for answers then follow with...*All moms should know how to hand express.

Then follow with

¿Cuándo podría una mamá necesitar extraerse la leche a mano?

Pause for answers then include any of the unmentioned scenarios below...

- En caso de que necesite extraerse el calostro. La extracción manual es mucho más eficaz que usar el sacaleches durante los primeros días porque el calostro tiende a pegarse a las piezas del sacaleches.
- Para ocasionalmente tener a mano un biberón de leche materna.
- Para obtener más leche. Muchas mamás obtienen más leche por extracción manual que con un sacaleches. Y usar el sacaleches junto con la extracción manual es la mejor manera de aumentar el suministro de leche.
- En caso de que se le olvide cualquiera de las piezas del sacaleches en casa.
- Para ablandar los pechos. Si los pechos se le llenan mucho, quizás necesite extraerse la leche a mano para ablandarlos para que el bebé pueda prenderse.

¿Cómo se extrae la leche materna a mano?

*Refer participants to page 4 of the **Breastfeeding Guide** then use the **Hands-on Hand Expression** activity to demonstrate how to hand express.*

Pass out milk storage magnets if available and time allows.

LA LACTANCIA MATERNA Y EL REGRESO AL TRABAJO

¿Conoce alguna de ustedes a alguien que regresó a trabajar y continuó amamantando?

*Allow participants time to answer while passing out **Breastfeeding and Returning to Work** and the **Department of Labor Fact Sheet**.*

¿Están obligados los empleadores a darles descansos para permitirles extraerse la leche en el trabajo?

Refer participants to page 5 of **Breastfeeding and Returning to Work** and read:

Como parte de la reforma de salud, en 2010, el gobierno de Estados Unidos aprobó la enmienda de Descanso razonable para mamás que amamantan, a la Ley de Normas Laborales Justas. Es una ley que ofrece protección a muchas madres que trabajan para que puedan seguir amamantando aun después de regresar al trabajo. Los empleadores deben proporcionar un lugar limpio y privado, que no sea un baño, para la extracción de leche materna y tiempo de descanso razonable para que se extraiga la leche materna en el trabajo cada vez que sea necesario.

Si tienen una clasificación de “empleado no exento”, ustedes están cubiertas por esta ley. A los empleados no exentos generalmente se les paga por hora y llenan los requisitos para el pago de horas extraordinarias. Si no están seguras de ser “empleados no exentos”, pregunten al departamento de recursos humanos o a su supervisor. Aunque no estén clasificadas como “empleados no exentos”, la mayoría de los empresarios con gusto les darán el tiempo y espacio para extraerse la leche en el trabajo.

¿Sabén en qué otro lugar pueden obtener más información sobre la lactancia materna y el regreso al trabajo?

Hablen con compañeras, amigas y familiares que tienen niños para ver si los amamantaron después de regresar al trabajo y cómo lo hicieron.

Pass out the cards: Visite www.Lechematernacuenta.com.

También hay bastante información sobre la lactancia materna y el regreso al trabajo en Lechematernacuenta.com, incluso una guía del empleado que se puede imprimir acerca de la licencia y el regreso al trabajo.

CUÁNDO LLAMAR PARA RECIBIR AYUDA

Resources: *Breastfeeding Guide: How to get off to a great start* (Stock #13-220, 13-220A);
Local Agency Breastfeeding *Client Referral Handout*

En WIC queremos ayudarles a que la lactancia materna sea una experiencia feliz y satisfactoria, por lo que queremos que se comuniquen con nosotros inmediatamente si tienen alguna dificultad. ¿Cuál creen que sería una razón para llamarnos para pedir ayuda?

Allow participants time to answer while passing out **Breastfeeding Guides and Referral Handouts**. Refer participants to the “How do I know if breastfeeding is going well” questionnaire on page 12 of the **Breastfeeding Guide**.

Les recomendamos que completen este cuestionario cuando su bebé tenga 4 días de nacido. Si marcan alguna respuesta en la columna derecha, llamen a WIC. Ustedes y su bebé deben ir a una consulta con una consejera de lactancia de WIC para corregir de inmediato cualquier posible problema con la lactancia materna. Llamen a WIC cuando tengan alguna pregunta acerca de la lactancia materna o sus beneficios de WIC.

If you are a Peer Counselor, explain that you are a WIC mom, just like them and have received training to provide basic breastfeeding support to other WIC moms. If you are not a Peer Counselor, explain your breastfeeding training background and/or the different levels of breastfeeding support offered by your local agency like Peer Counselors, Trained Breastfeeding Educators and International Board Certified Lactation Consultants (IBCLCs).

¿Cuándo deben llamar al doctor?

El aumento de peso es la mejor manera de saber si el bebé está comiendo lo suficiente y creciendo bien. Si no están seguras de que el bebé está aumentando de peso, pasen por la clínica de WIC y con gusto revisaremos el peso del bebé.