

A close-up photograph of a woman with dark, curly hair, smiling warmly as she holds a baby. The woman is wearing a light-colored top and a white cloth draped over her shoulder. The baby is looking towards the camera. The background is a soft, out-of-focus light green.

**Construyendo  
un ambiente  
amigable para  
la lactancia  
materna en su  
comunidad de fe**



## Construyendo un ambiente amigable para la lactancia materna en su comunidad de fe

Las comunidades de fe son importantes defensores de la salud, especialmente en las comunidades afectadas por desigualdad de salud. Los líderes de la comunidad de fe y los miembros laicos tienen una oportunidad única para influir en las normas sociales y fomentar comportamientos saludables, como la lactancia materna.

Cita sugerida: Eat Smart, Move More (Come de forma inteligente, muévete más) North Carolina. 2019. *Construyendo un ambiente amigable para la lactancia materna en su comunidad de fe*. Raleigh, Carolina del Norte.

# Beneficios de la Lactancia Materna<sup>1</sup>

## Los estudios muestran que al dar pecho a los bebés:

- Son menos propensos a morir por síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, por sus siglas en inglés).
- Tienen menos infecciones de oído e infecciones respiratorias.
- Tienen menos problemas digestivos y es menos probable que sean estreñidos.
- Son menos propensos a desarrollar cáncer o diabetes en su vida.
- Son menos propensos a ser obesos más adelante en la vida.

## Los estudios muestran que las madres que dan pecho:

- Queman hasta 500 calorías al día.
- Disfrutan un vínculo especial con su bebé.
- Producen hormonas que ayudan a reducir el estrés.
- Son menos propensas a desarrollar cáncer de seno o de ovario.
- Son menos propensas a desarrollar diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Los niños afroamericanos tienen una probabilidad 16% menor de haber sido alimentados con pecho en comparación con los niños caucásicos.<sup>2</sup> El apoyo creciente a la lactancia materna dentro de las redes sociales, religiosas, familiares y de colegas puede llevar a que más mujeres afroamericanas elijan dar pecho.



*“Dada la importancia de la lactancia materna en la salud de las madres y los niños, es crucial que tomemos medidas para apoyar la lactancia materna. Las mujeres que eligen dar pecho enfrentan numerosos obstáculos; solo a través del apoyo de la familia, las comunidades, los médicos, los sistemas de salud y los empleadores, podremos hacer que la lactancia materna sea la opción más fácil.”*

Jerome M. Adams, MD, MPH Cirujano General de EE. UU.

## ¿Cómo pueden ayudar los miembros de la familia?

El apoyo de los miembros de la familia y la comunidad puede tener un gran impacto en si una madre elegirá dar pecho y por cuánto tiempo lo hará. El estímulo de toda la familia apoya a las madres a medida que avanzan en su recorrido por la lactancia. Las familias pueden:

- Preparar las comidas y ayudar con las tareas comunes del hogar, como los quehaceres domésticos y lavado de ropa, para que las madres puedan descansar lo que necesitan.
- Limpiar la bolsa de pañales del bebé y a rellenar con pañales y ropa frescos.
- Limpiar las piezas del extractor de leche materna para que la madre pueda enfocarse en el bebé y otras tareas importantes.
- Proporcionar palabras de aliento cuando las cosas se pongan difíciles.
- Los bebés crecen rápidamente, tratar de priorizar el tiempo familiar haciendo cosas que todos disfruten.



## Apoyando la lactancia materna en las comunidades de fe

Más de tres de cada cuatro mujeres eligen dar pecho a su bebé, pero el 60% deja de hacerlo antes de lo planeado.<sup>2</sup> Las comunidades de fe pueden ayudar a honrar la decisión de una madre de dar pecho mediante la creación de un ambiente amigable para la lactancia materna dentro de su organización. Pueden proporcionar un entorno de apoyo y fomento a la lactancia materna creando espacios para que las madres den pecho o alimenten a sus bebés, estableciendo un grupo de apoyo para madres para ayudar a las mujeres a construir una comunidad y alentarias a dar pecho de maneras que sea culturalmente sensible y apropiada.

### Apoyo comunitario de fe

La construcción de un entorno propicio para la lactancia requerirá del apoyo de los miembros de la comunidad de fe. Su aliento y refuerzo positivo pueden significar mucho para las madres que dan pecho. Los miembros de la comunidad de fe pueden:

- Brindar información sobre la lactancia materna y la alimentación infantil a los padres para que puedan tomar la mejor decisión para su familia sobre cómo alimentar a su bebé.
  - Imprimiendo copias del folleto de herramientas “Making it Work” (Haciendo que funcione) para madres que están dando pecho y que regresan a trabajar: [workwellinc.com/resource/BreastfeedingToolkit\\_Moms.pdf](http://workwellinc.com/resource/BreastfeedingToolkit_Moms.pdf)
- Alentar a las madres a continuar dando pecho todo el tiempo que deseen.
- Ayudar a los padres a descansar lo que necesiten. Dar pecho es un trabajo duro, ayudar a las madres a obtener el alimento que necesitan para mantener su energía.
- Los bebés crecen muy rápidamente, alentar a las familias a priorizar el tiempo que pasan juntos haciendo algo que todos disfruten.

- Animar a las madres a obtener ayuda si tienen preguntas o inquietudes sobre la lactancia materna. Para encontrar el apoyo de un consejero, consultor de lactancia u otro profesional, solicite información al hospital o departamento de salud local o visite:
  - [ncbfc.org/perinatal-region-map](http://ncbfc.org/perinatal-region-map) para encontrar recursos cerca de donde usted vive.
  - [ilca.org](http://ilca.org) para encontrar un consultor de lactancia de la Asociación Internacional de Consultores de Lactancia.
- Crear grupos de apoyo para padres para ayudarlos a navegar a través de los desafíos y el placer de la crianza de los hijos, incluida la lactancia materna.
- Regularizar conversaciones sobre salud mental y bienestar. Si conoce a una madre que está teniendo dificultades, aliéntela a obtener ayuda de un profesional capacitado en salud mental.

## ¿Sabía?

**Alrededor del 15-20% de todas las nuevas mamás experimentan tristeza, ansiedad o depresión significativas en el año posterior a la llegada de un nuevo bebé. Si ella está teniendo dificultades, no está sola, y hablar con alguien es importante. Anímela a hablar sobre sus sentimientos con su proveedor de atención primaria. Con su ayuda, ella puede encontrar el asesoramiento adecuado, el grupo de apoyo, los medicamentos o las estrategias de afrontamiento que la ayudarán a sentirse mejor pronto. Para obtener más información sobre la depresión posparto, visite: [postpartum.net](http://postpartum.net).**

## Apoyo del clero

El clero también puede proporcionar apoyo y servicios a los padres a través de provisión de cuidados, en sermones o charlas, y creando un ambiente alentador en la comunidad de fe que brinde a los padres los recursos que necesitan. El clero puede:

- Normalizar la lactancia materna. Animar a las madres a dar pecho donde se sientan más cómodas. Muchas congregaciones apoyan la lactancia materna en el propio asiento y consideran que es más cómodo y menos disruptivo que una madre que abandona el servicio para dar pecho.
  - Considerar agregar mecedoras para padres en el espacio de adoración. Esto permite a las madres estar cerca de sus hijos durante los servicios.
- Aprender sobre la lactancia materna, la alimentación y la salud infantil para motivar a su comunidad de fe a apoyar la lactancia materna; el derecho de las madres a dar pecho y el bienestar general de la madre y el bebé.
- Compartir mensajes sobre de la lactancia materna, la salud materna e infantil durante los servicios o en materiales escritos.
- Adoptar una política amigable para la lactancia materna. Para ver ejemplos, consulte la página 7 de esta guía.
- Demostrar un modelo de comportamiento para apoyar la lactancia materna. Por ejemplo, informar a la congregación que la lactancia materna es bienvenida. Apoyar y alentar a los miembros del personal que planean dar pecho o están dando actualmente.
- Si es apropiado para su comunidad de fe, colgar un letrero o póster en un lugar visible que indique que las madres son bienvenidas a dar pecho mientras están en sus instalaciones.

- Hacer saber a los padres, que los “niños y bebés” son bienvenidos en su comunidad de fe publicando mensajes de bienvenida en boletines, programas o en letreros.
- Alentar a las familias a que hablen entre sí y se apoyen mutuamente, especialmente aquellas que puedan ser nuevas en la lactancia materna. Un programa de mentores o un grupo de apoyo podrá hacer mucho para que las madres sepan que son amadas y apoyadas en su comunidad.
- Compartir información sobre la lactancia materna con compañeros internos y externos. Las comunidades basadas en la fe tienen una larga historia de defensa de las familias, incluyendo su derecho a la lactancia materna.
  - Ofrecer organizar reuniones de defensa de la lactancia materna sin fines de lucro, como La Leche League (Liga de la Leche).
- Invitar a profesionales en la lactancia materna a ofrecer clases para madres, parejas o abuelos. Para obtener el apoyo de un consejero, consultor de lactancia u otro profesional, solicite información al hospital o al departamento de salud local o visite:
  - [ncbfc.org/perinatal-region-map](http://ncbfc.org/perinatal-region-map) para encontrar recursos cerca de donde usted vive.
  - [ilca.org](http://ilca.org) para encontrar un consultor de lactancia de la Asociación Internacional de Consultores de Lactancia.
- Participar en campañas de concientización sobre la lactancia materna como el Mes Nacional de la Lactancia Materna (agosto), la Semana de la Lactancia Negra (última semana de agosto) o la Semana Mundial de la Lactancia Materna (del 1 al 7 de agosto).
- Reconocer los recursos para las mujeres que podrían estar teniendo dificultades con la maternidad y que necesitan apoyo adicional. Para obtener más información sobre la depresión posparto, visite: [postpartum.net](http://postpartum.net).



# Ejemplo de Política Amigable con la Lactancia Materna<sup>3</sup>

\_\_\_\_\_ está comprometida con el bienestar espiritual y físico  
(NOMBRE DE SU CONGREGACIÓN)  
de nuestros miembros. Es importante que nuestra congregación reconozca y apoye la decisión de una familia de dar pecho y ofrecer un ambiente positivo para la madre y el niño.

Como personas de fe, estamos llamados a cuidar la salud y el bienestar de nosotros mismos, nuestros vecinos y nuestra comunidad. Por lo tanto;

\_\_\_\_\_ cree que es importante tener una política que  
(NOMBRE DE SU CONGREGACIÓN)  
promueva un entorno positivo y apoye a las madres lactantes y sus hijos.

\_\_\_\_\_ alienta a sus líderes, personal y congregación a apoyar  
(NOMBRE DE SU CONGREGACIÓN)  
a nuestros miembros y visitantes que cuidan a sus hijos mientras se encuentran en nuestras instalaciones.

\_\_\_\_\_, sus líderes, personal y miembros harán un esfuerzo  
(NOMBRE DE SU CONGREGACIÓN)  
razonable para proporcionar un espacio limpio, cómodo y privado (excluyendo cualquier área de baños para acomodar a las madres que cuidan a sus hijos.

\_\_\_\_\_ se compromete a incluir información sobre los  
(NOMBRE DE SU CONGREGACIÓN)  
beneficios de la lactancia materna en nuestros esfuerzos de educación de la salud.

\_\_\_\_\_  
Firma del Líder Espiritual

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Firma del Coordinador del Ministerio de Salud

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Firma del Campeón de la Lactancia Materna

\_\_\_\_\_  
Fecha

## Sugerencias para un espacio adecuado para la lactancia materna<sup>3</sup>

Alentar a los padres a dar pecho en cualquier lugar donde se sientan cómodos. Algunos padres pueden sentirse más cómodos dando alimento en un espacio privado. Considerar el crear un espacio amigable para la lactancia materna para mujeres que están dando pecho o para padres que necesitan espacio para alimentar a sus bebés o pasar tiempo con ellos.



### LO BÁSICO

- Espacio limpio y privado con divisor de habitación o puerta, excluyendo áreas de baño. Podría ser un espacio con propósitos múltiples
- Sillas con brazos o almohada en forma de "C" (normalmente menos de \$50).
- Desinfectante de manos / toallas de papel.
- Gancho de puerta/señalización para indicar cuándo el espacio está disponible/en uso.



### LO MEJOR

- Acceso al fregadero, jabón, agua, refrigerador pequeño para almacenar leche y toallas de papel.
- Habitación limpia y privada solo para mujeres que dan pecho, excluyendo espacio de los baños.
- Una habitación lo suficientemente grande para albergar a varias personas cómodamente.
- Una o más sillas suspendidas (tipo columpio) / mecedoras con asientos cómodos.
- Conexión de audio / video al servicio o actividad.
- Señalización en áreas comunes indicando la ubicación del espacio o espacios amigable(s) para la lactancia.



## Si va a cuidar al bebé

Muchas comunidades de fe ofrecen cuidado de niños a los padres que asisten a los servicios de adoración o eventos. Si las personas en su comunidad de fe planean ayudar con el bebé, aquí hay algunos consejos para hacerlo más fácil y más gratificante.

### Alimentar a un bebé a quien se le da pecho

- Los bebés alimentados con leche materna comen cuando tienen hambre y se detienen cuando están llenos. Siga las señales de hambre del bebé en lugar de un horario.
- Los bebés que toman leche materna pueden comer menos en cada alimentación y comer con más frecuencia. Esto se debe a que la leche humana se digiere muy fácilmente. También toman diferentes cantidades en cada alimentación. Ésta es una de las razones por las cuales los bebés que toman pecho no tienen tanta propensión a ser obesos.
- Muchos bebés que toman pecho necesitan tiempo y paciencia para aprender a tomar leche de cualquier otra fuente que no sea el pecho.
- Si usa un biberón para alimentar al bebé, intente ofrecerlo cuando el bebé no tenga tanta hambre o malestar, o cuando el bebé todavía tenga un poco de sueño.
- También puede ayudar dejar correr un poco de agua tibia sobre la tetina del biberón; los bebés que toman pecho no están acostumbrados a las tetinas frías.
- Para obtener más información sobre alimentación sensible, visite: [sph.unc.edu/cgbi/responsive-feeding](https://sph.unc.edu/cgbi/responsive-feeding).
- Los bebés que toman pecho están acostumbrados a ser cargados y sentir la cercanía de la piel de la madre cuando se alimentan. Sostenga al bebé cerca cuando le dé biberón. En lugar de empujar el pezón hacia la boca del bebé, toque el labio inferior del bebé y espere a que él/ella abra la boca y lo atraiga hacia adentro.
- Nunca apoye un biberón en el bebé ni lo deje solo durante la alimentación.
- A los bebés les encanta acurrucarse. No se sorprenda si el bebé parece hambriento después de la alimentación. El bebé puede no necesitar más comida, sino más cercanía. Vea si otra actividad, como caminar, jugar o acurrucarse, consolará al bebé antes de ofrecerle más leche.

### Apoyando a la mamá

- Si solo está cuidando al bebé durante una o dos horas, trate de no darle una alimentación completa. Los senos de mamá pueden sentirse muy llenos y tal vez quiera dar pecho de inmediato. Hable con ella cuando deje al bebé a su cuidado, para que sepa cuándo le gustaría a ella que lo alimente. • Si el bebé tiene hambre, trate de calmarlo de otras maneras, o simplemente ofrézcale una cantidad muy pequeña para tomar ventaja y reducir el hambre hasta que llegue mamá.
- Si la madre irá a su casa después de recoger al bebé, déle un espacio para que dé pecho antes de irse.
- Para más ideas, visite [wicbreastfeeding.fns.usda.gov/friends-and-family](https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/friends-and-family).

## Cómo manejar la leche materna

Está bien manejar la leche materna. Es un alimento para bebés que está lleno de ingredientes para combatir infecciones, por lo que no necesita usar guantes ni tomar precauciones especiales.



La leche materna no se parece a la fórmula. Puede parecer diluida, tener un tinte azulado o puede verse amarilla cuando está congelada. La crema se elevará hasta la parte superior de la leche durante el almacenamiento. Agite suavemente la leche para mezclarla antes de dársela al bebé.

La leche humana/materna puede almacenarse en un refrigerador o congelador, y descongelarse según sea necesario para satisfacer las necesidades del bebé. Siga cuidadosamente las instrucciones de abajo para el manejo de la leche materna. Las madres que dan pecho trabajan duro para extraer su leche, ¡y es demasiado valiosa para desperdiciarla!



### Instrucciones para el manejo y almacenamiento de la leche materna<sup>4,5</sup>

Ubicación	Duración en buen estado hasta	Instrucciones
Encimera, mesa	Hasta 4 horas si está fresca; 1–2 horas si se descongela, previamente congelada	Cubra los envases y manténgalos lo más frescos posible; cubrir el envase con una toalla fría puede mantener la leche más fresca.
Hielera (tipo bolsa) con aislamiento	Hasta 24 horas	Mantenga las bolsas de hielo en contacto con los envases de leche en todo momento, limite la apertura de la hielera.
Refrigerador	Hasta 4 horas si está fresca; hasta un día si se descongela, previamente congelada	Almacene la leche al fondo de la parte principal del refrigerador.
<b>Congelador</b>		
Compartimiento del congelador de un refrigerador	Hasta 2 semanas	Almacene la leche en la parte posterior del congelador, donde la temperatura es más constante.  *La leche almacenada por la cantidad máxima de tiempo indicada es segura, pero algunos de los lípidos de la leche se descomponen, lo que resulta en una calidad inferior de la misma.
Congelador del refrigerador con puertas separadas	Hasta 6* meses	
Congelador separado, arcón o vertical	Hasta 12* meses	

## Recuerde<sup>4</sup>

- Si hay leche no congelada úsela primero. Si está usando leche congelada, asegúrese de que aún esté buena según las pautas de almacenamiento y manejo. También verifique si hay leche a punto de expirar que necesite ser usada primero.
- Si va a agregar leche fresca a un recipiente con leche congelada, refrigérela primero porque la leche fresca está tibia y puede causar que la leche congelada comience a descongelarse.
- Descongele la leche congelada en el refrigerador o agitándola en un recipiente con agua tibia. NUNCA use el microondas para la leche materna.
- Una vez que la leche se haya calentado, úsela inmediatamente y solo para una alimentación.
- Deseche la leche que quede en el biberón después de alimentar al bebé.
- No vuelva a congelar la leche una vez que haya sido descongelada.



## ¡El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) Ayuda!

Para más información sobre lactancia visite:  
[nutritionnc.com/edres/index.htm](https://nutritionnc.com/edres/index.htm)  
o comuníquese con su agencia local de WIC  
[nutritionnc.com/wic/directory.htm](https://nutritionnc.com/wic/directory.htm)

Para obtener más información sobre el cuidado de un bebé alimentado con pecho, consulte el kit completo de herramientas **Making It Work**.

1. Victora C, Bahl R, Barros A, Rança G, Horton S, Krusevec J, Murch S, Sankar M, Walker N, Rollins N. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*. 2016; 387(10017), 475-490.
2. Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, Centers for Disease Control and Health Prevention. National Immunization Survey Results: Breastfeeding Rates 2019. [https://www.cdc.gov/breastfeeding/data/nis\\_data/results.html](https://www.cdc.gov/breastfeeding/data/nis_data/results.html). Published August 1, 2019. Accessed September 13, 2019.
3. South Carolina Department of Health and Environmental Control Bureau of Community Health and Chronic Disease Prevention. Creating a Mother-Friendly Environment for your Faith-Based Organization. <https://www.scdhec.gov/sites/default/files/Library/CR-011414.pdf>. Published 2015. Accessed September 13, 2019.

4. Academy of Breastfeeding Medicine. (Revised 2017) Clinical Protocol Number #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Healthy Full-Term Infants. Princeton Junction, New Jersey: Academy of Breastfeeding Medicine.
5. Proper Storage and Preparation of Breast Milk. Centers for Disease Control and Prevention website. [www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling\\_breastmilk.htm](https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm). Updated August 6, 2019. Accessed August 29, 2019.

Las secciones de esta guía han sido adaptadas de los kits de herramientas originales del Departamento de Salud del Estado de Nueva York y del Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur.

Construyendo un ambiente amigable para la lactancia materna en su comunidad de fe

