



METODOLOGÍA DE TALLERES DE LACTANCIA

ESPACIO

- Se realizan dentro del Centro de Salud. En caso de no ser posible, en un espacio público municipal: casa de la cultura, centro social, etc.
- Debe reunir unas mínimas condiciones de espacio, luz, mínimamente aislado (que no sea zona de paso), ventilación e higiene, que lo hagan adecuado para la reunión de un grupo de hasta 20 personas.

TIEMPO

- Periodicidad semanal
- Horario fijo y preestablecido.
- Duración aproximada dos horas (depende de la asistencia).

PARTICIPACIÓN

- Abierta, pueden asistir las madres que pertenezcan o no al centro de salud. Cuando NO pertenecen al Centro de salud, les pedimos que recomienden en su centro que se realicen ese tipo de talleres, para no tener que desplazarse, utilizando las Hojas de sugerencias que existen en todos los mostradores de los centros de salud.
- **Asistentes:** El taller está dirigido a madres que amamantan, acompañadas de sus bebés y parejas o allegados. También a mujeres embarazadas.
- Personas que se forman dentro del taller: residentes de matronas,... Estas personas participan como observadoras y pueden intervenir en materias referidas a sus estudios, sin perjudicar el funcionamiento del taller.
- **Coordinadora/Responsable del taller:** El taller debe estar coordinado por un profesional del CS con formación en LM: la matrona, pediatra, enfermera de pediatría, médico de familia,



Iniciativa para la humanización de la asistencia al nacimiento y la lactancia

auxiliar. Su función es la de dinamizar y coordinar el taller, asegurando la participación de todas las asistentes. Además son responsables de que la información en el taller se adecúe a la evidencia científica. Dependiendo de sus competencias cuando se presente algún problema individual que necesita atención citarán a la madre o lactante a las consultas correspondientes.

- **Representantes de grupos de apoyo (GA)**: Es muy interesante y recomendable que los grupos de apoyo locales tengan representación en el taller de lactancia. Esto puede conseguirse cuando una persona del GA se compromete con el taller, acude asiduamente al mismo y mantiene una comunicación fluida con la responsable del Centro de Salud. Es importante consensuar contenidos y mantener reuniones periódicas. De esta manera se consigue una figura de enlace entre el centro de salud y el grupo de apoyo local.

DINÁMICA DEL TALLER

- Mantenerse en un mismo nivel facilita la comunicación. Por ello se recomienda que coordinadora y la mayoría de asistentes se sienten de modo que puedan mantener una comunicación fluida, en círculo, en un mismo nivel. Sentarse en el suelo con colchonetas y pelotas facilita la movilidad y el control de bebés más mayorcitos (aunque algunas madres pueden necesitar sillas). El círculo se agrandará en función de la asistencia. Nadie debe quedar fuera.
- **Contenido**: Presentación, “Aquí y ahora”, Ronda de presentación y Participación. Abordaje del tema del día, Despedida.
- **Presentación**: Al inicio del taller la responsable del mismo realiza una introducción, presentándose y explicando la dinámica del taller a todas las asistentes. Es especialmente importante explicar la mecánica de la ronda de presentación y animar a no formar corrillos, a escuchar activamente a la que habla y a participar con su experiencia. También es interesante explicar si se va a usar algún método para llamar la atención cuando se formen “conversaciones paralelas” (una campanilla es útil).
- **“Aquí y ahora”**: Se recomienda, al inicio realizar el “Aquí y ahora” (cinco minutos de meditación) para que las madres dejen fuera todas las preocupaciones del día y se centren en



Iniciativa para la humanización de la asistencia al nacimiento y la lactancia

el momento para que puedan ser capaces de dar y recibir. Las que llegan más tarde se incorporan al círculo realizando su propia meditación antes de entrar.

- **Ronda de participación:** cada participante se presenta, presenta a su bebé y allegados y siguiendo el orden en el círculo o priorizando los casos urgentes de los importantes, todas toman la palabra y participan y comparten su experiencia.

- **Son temas urgentes:**

Una madre con un bebé de menos de 6 semanas.

Una madre que llega informando que tiene un problema que requiere solución urgente.

Una madre que participa por primera vez.

- **Programa:** Es interesante tener un programa para abordar en cada taller algún tema de interés para las madres y familias. Esto se realizará al final de la ronda. Los temas deben ser abordados de modo participativo y no como conferencias. Las madres no deben tener la sensación de que van a “clase”.
- **Dinámica de participación:** La finalidad del taller es potenciar (facilita, alimenta, da la oportunidad, crea el ambiente para) que las madres tomen sus decisiones basadas en referencias internas (apropiadas a su situación actual, a sus experiencias, limitaciones...) No se trata de dar soluciones a la madre, es ayudar a que ella las encuentre. Para ello, es importante que el responsable del taller sepa desarrollar una dinámica de escucha activa:
 - facilitando la participación de todas- evitando con suavidad que alguien monopolice el diálogo.
 - favoreciendo actitudes de escucha activa: actitud no verbal de escucha, mirar a los ojos, empatizar, escuchar, asentir....permitiendo y fomentando que el resto de madres intervenga y ayude con sus experiencias antes de intervenir.

Una vez que las otras madres han intervenido y si fuera necesario la responsable puede:

- Reconducir situaciones con suavidad en las que se estén dando consejos no adecuados.
- Dar información sin imponer, permitiendo que la otra persona tome o piense su propia decisión.



Iniciativa para la humanización de la asistencia al nacimiento y la lactancia

- Es preferible que la asesora intervenga cuando la situación lo requiere, reorganizando las respuestas dadas, o reconduciendo o aclarando cuando una respuesta se sale del contexto.

PROGRAMA DE CONTENIDOS A DESARROLLAR EN LOS TALLERES

Es conveniente programar el taller para poder abordar los siguientes contenidos anualmente. Estos pueden ser desarrollados por la responsable del taller, o por otras personas con conocimiento en el campo, en quien ella delegue:

- Normativa de lactancia del CS.
- La importancia de la lactancia materna exclusiva desde el nacimiento.
- La importancia de la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida.
- La importancia de la alimentación a demanda.
- Como favorecer un buen agarre al pecho, del bebé.
- La importancia de la cohabitación madre-hijo los primeros meses.
- Razones para evitar el uso de tetinas o chupetes durante el establecimiento de lactancia.
- Los signos de un adecuado aporte lácteo y qué hacer si esto no ocurre.
- Técnica de extracción manual de la leche: Prevención de la congestión mamaria, el bloqueo de conductos o la mastitis.
- Planificar cómo actuar en el caso de necesitar separarse de su hijo o hija, por enfermedad, viajes o reincorporación al trabajo. Vida social, trabajo, viajes, deporte y lactancia.
- Anticoncepción y lactancia, sexualidad y lactancia.
- Medicación y lactancia.
- Alimentación complementaria y lactancia materna.
- Recursos de lactancia en Internet.

OTRAS CUESTIONES QUE PODEMOS ENCONTRAR EN LOS TALLERES

EQUILIBRIO

Es importante que el taller reúna madres que se están iniciando y madres veteranas para que haya un apoyo mutuo. Pero debe haber un equilibrio en el número de cada una.



Iniciativa para la humanización de la asistencia al nacimiento y la lactancia

Cuando hay un número elevado de niños grandes, de los que ya gatean y andan, es importante tener un espacio reservado para ellos, con juguetes o incluso una madre que los entretenga. Para que las mamás de los bebés pequeños se sientan más seguras y encuentren su espacio en el taller.

GRUPOS DE WHATSAPP DEL TALLER

Las redes sociales están favoreciendo que haya muchas consultas de madres que pueden ser atendidas en tiempo real.

Pero hay que tener cuidado porque muchas madres se pueden quedar en la comodidad de quedarse en casa y resolver por este medio, perdiéndose el contacto personal que ofrece el taller.

Otro inconveniente se produce cuando se inicia desde el medio virtual una consulta y después se continúa en el taller sin poner en antecedentes al grupo sobre el tema del que se está hablando.

Es recomendable que estos grupos de whatsapp tengan una normativa que el administrador debe recordar y seguir para velar por su buen funcionamiento.

Sugerencia: Para que estos grupos favorezcan un apoyo adecuado es conveniente que los administradores velen por su buen funcionamiento y recuerden periódicamente a las madres que el grupo de whatsapp no es un sustituto del taller o del grupo de apoyo.

LACTANCIA ARTIFICIAL EN EL TALLER

Los talleres son abiertos, por lo que pueden dar cabida a madres con una lactancia mixta.

Los talleres de lactancia materna no deben acoger a madres con lactancia artificial. El apoyo debido a las madres con lactancia materna podría verse perjudicado y sería muy difícil dar el apoyo debido a la madre con lactancia artificial.

Cuando una madre con lactancia mixta participa en el taller, debemos poner atención a sus comentarios, tratando de que no vayan en el sentido de insinuar a las madres que están iniciándose de que su opción es mejor que la lactancia exclusiva.

MEDICAMENTOS

Ninguna madre prescribe medicamentos, probióticos y otros a otra, sólo en caso de ser la profesional sanitaria del taller (matrona, pediatra o enfermera). Sí que se informa de la compatibilidad de lactancia y medicamentos a través de la web de e-lactancia.org



Iniciativa para la humanización de la asistencia al nacimiento y la lactancia

Sugerencia: La moderadora debe evitar que en el taller se hagan recomendaciones sobre tratamientos medicamentosos, reconduciendo la discusión y proponiendo que sea el médico el que prescriba lo que corresponda. Es importante asegurarse de que las madres conocen la página sobre compatibilidad de lactancia y medicamentos e-lactancia.org en caso de dudas, aunque siempre es preferible que reciban consejo profesional en aspectos de medicación.

ACTIVIDADES GRUPALES

En ocasiones los talleres organizan actividades más allá de la que representa el propio taller.

Hay que tener en cuenta que estas actividades no pueden sustituir el tiempo del taller, en caso de reducirlo, se tratará siempre primero los casos más urgentes.

Los objetivos que se pretenden con estas actividades son:

- Formación: ofrecer a las madres pequeñas sesiones formativas.
- Promoción: dar a conocer el taller de lactancia, entre las madres de la zona, las embarazadas, o en el mismo centro de salud (para que el personal sanitario y administrativo conozca la existencia del taller).
- Integración: implicar a las madres y formar grupo, es importante que entiendan su papel dentro del taller, con estas actividades participan organizando y aumenta la cohesión entre ellas.

Los tipos de actividades que se suelen realizar son:

- Charlas formativas: Sobre psicología de la crianza, habilidades parentales, alimentación dirigida por el bebe (BLW), porteo, etc.
- Al finalizar un taller si queda tiempo se puede tratar un tema concreto entre las madres.
- Colocación de carteles y reparto de trípticos (al personal sanitario y administrativo), en el ayuntamiento, etc...
- Poner un stand informativo en la semana mundial de la lactancia.
- Actividades al aire libre, como realizar el taller en la calle.
- Meriendas o celebraciones.
- Fotos y felicitaciones navideñas.
- Uso de las Redes Sociales, blogs...



Iniciativa para la humanización de la asistencia al nacimiento y la lactancia

ACTIVIDADES COMERCIALES

Los talleres se conciben como un espacio de encuentro dentro del Centro de Salud, para madres lactantes, familias y allegados. Por ello no deben incluir actividades comerciales o promocionales dentro del taller. La persona responsable debe evitar que se realicen ventas o promociones de productos o servicios en los talleres (aunque sean de extractores de leche, pañuelos de porteo, o collares....) Tampoco debe permitir publicidad o anuncios.

Cualquier actividad que se ofrezca al taller de forma externa o por parte de alguna madre de las que estén participando, debe ser consultada previamente a través de la representante del taller.

EVALUACIÓN DE LOS TALLERES

Es importante evaluar las actividades del taller anualmente y para ello convendrá al menos:

- Recoger datos de asistencia.
- Evaluaciones de satisfacción (cada Taller de lactancia decidirá la periodicidad de estas, al menos animar a las madres a realizarlas cuando van a dejar de asistir....)

Se recomienda anualmente realizar memoria del Taller y valorar como se van integrando las propuestas de mejora que provienen de las evaluaciones.

Octubre 2017.

Fuentes

Asociación AMAMANTA. Grupo de apoyo a la lactancia materna. <http://www.amamanta.es/>

Modificado por:

Francisco Javier Soriano Faura, Francisco Javier Navarro Quesada, M^a Mercè Aubanell Serra, Anna Pol Pons y Lourdes Aguilera López.

