

## METODOLOGÍA DE TALLERES DE LACTANCIA

### Introducción:

La IHAN tiene como misión que las instituciones implanten prácticas de excelencia en la atención a todo el proceso del nacimiento y la lactancia. En los Centros de Salud, se deben cumplir siete pasos para conseguir la acreditación IHAN. Están basados en evidencia científica y, aprobados como estándares de práctica clínica para ayudar a mejorar la calidad de la atención de salud dirigida a las madres, los lactantes y niños pequeños y sus familias.

Entre esos pasos, se encuentran aquellos que hacen referencia al bienestar de las madres y las familias, para proporcionarles una atmósfera receptiva, de acogida y acompañamiento, que fomente la colaboración entre los profesionales de la salud y la comunidad a través de los talleres de lactancia y grupos de apoyo locales.

Los Talleres de Lactancia se convierten en los Centros de Salud, en unos espacios fundamentales para este apoyo donde una profesional sanitaria, junto a otras madres experimentadas proporcionan, en comunidad, el cuidado de las nuevas madres apoyándolas en sus lactancias.

Estos Talleres de Lactancia para que cumplan con esa función de acogida y apoyo comunitario deben tener unas características concretas para que esa atmósfera de calidez en el apoyo se consiga.

### 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 de 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 de cualquier edad gestacional.

- Personas que se forman dentro del taller: profesionales en formación, residentes de matronas, pediatría, estudiantes de practicum de psicología... 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, 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 sea necesaria una atención individualizada, se citará 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 la 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.
- **Esquema del taller:** Presentación; “Aquí y ahora”; Ronda de presentación y Participación; Abordaje de temática sobre lactancia (si procede) y Despedida.

- **Presentación:**

Al inicio de cada 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” (<https://amamanta.es/talleres-amamanta/>), para que las madres dejen fuera todas las preocupaciones del día y se centren en 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 que participa por primera vez.
    - Una madre que llega informando que tiene dificultades que requieren solución urgente.
    - Una madre con un bebé de menos de 6 semanas.
  - **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, si la situación del taller lo permite con respecto a las madres que acuden y siempre que el tema sea de interés para las asistentes al taller. 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 y crear el ambiente óptimo 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, si no 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 las 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.
  - 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

En caso de que la dinámica del taller lo permita, es decir, si todas las participantes han sido atendidas, no hay casos urgentes por resolver o hay una demanda por parte de las asistentes al taller, la profesional sanitaria responsable puede desarrollar temas de contenidos interesantes para el taller que, puede abordar anualmente o cuando la situación lo precise, tales como:

- 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.
- Cómo 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.
- Destete respetuoso.
- Recursos de lactancia en Internet.
- Qué es un CS IHAN: Política de Alimentación

## 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.

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.

### **REDES SOCIALES, CANALES DE DIFUSIÓN DEL TALLER**

Las redes sociales están favoreciendo que haya muchas consultas de madres que pueden ser atendidas en tiempo real, con informaciones sin validez científica que generan confusión en las madres y, con las que 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 la comunicación y difusión de los talleres en las RRSS tengan una normativa que el administrador debe recordar y seguir para velar por su buen funcionamiento.

Sugerencia: Para que estos canales de difusión 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/telegram/instagram no es un sustituto del taller o del grupo de apoyo.

### **LACTANCIA ARTIFICIAL EN EL TALLER**

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.

Los talleres si pueden acoger a madres con una lactancia mixta para apoyar y favorecer que mantenga la lactancia materna. 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**

Sugerencia: La responsable debe evitar que en el taller se hagan recomendaciones sobre tratamientos medicamentosos, reconduciendo la discusión y proponiendo que sea el médico/pediatra/enfermera 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**, y, en caso de

reducirlo, se tratarán siempre primero los casos más urgentes.

Los objetivos que se pretenden con estas actividades son:

- Formación: ofrecer a las madres pequeñas sesiones formativas, cuando sea necesario o las madres lo demanden.
- 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: es importante implicar a las madres para que entiendan su papel dentro del taller, para que también sean capaces de crear una red de apoyo a su lactancia externa al taller.

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.
- 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, meriendas o celebraciones.
- Fotos y felicitaciones navideñas.

### **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 cómo se van integrando las propuestas de mejora que provienen de las evaluaciones.

## Fuentes

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

Modificado por:

Octubre 2017: Francisco Javier Soriano Faura, Francisco Javier Navarro Quesada, M<sup>a</sup> Mercè Aubanell Serra, Anna Pol Pons y Lourdes Aguilera López.

Revisión marzo 2026: Salomé Laredo Ortiz, Ana Isabel García Morago.