

## Género / Balance de Vida Familiar

• Tanto las personas detractoras como las defensoras de la lactancia materna hablan de ésta como una opción y una elección. Sin embargo, estos conceptos no toman en cuenta que la mayoría de las mujeres no poseen fuentes de información imparciales ni recursos económicos y sociales o apoyo clínico, tan necesarios todos, para poder escoger libremente si amamantan después de las primeras semanas de vida de sus bebés. Hoy en día, las mujeres de todo el mundo son físicamente separadas de sus bebés después del nacimiento y desempeñan sus roles de maternidad y ocupacionales en ambientes sociales y culturales que sistemáticamente limitan el control que pueden ejercer sobre su cuerpo, espacio, tiempo y vida. La rigidez permanente de los roles de género resulta en el fracaso de toda la sociedad para apoyar a las madres, especialmente cuando combinan la maternidad con el trabajo económicamente remunerado. Fallamos al no apoyar a las cuidadoras por su trabajo, incluyendo su labor de amamantamiento; menospreciamos sus contribuciones y al mismo tiempo, no apoyamos sus necesidades como madres que trabajan y requieren gozar de licencias por maternidad, horarios flexibles, cuidado infantil y apoyo a la lactancia materna en los centros de trabajo. Esta falta de apoyo socava el tiempo, la energía y los recursos de las mujeres. Debemos promover expectativas sobre los roles de género que sean realistas y apoyadas por políticas para mujeres y hombres, madres y padres, trabajadores y trabajadoras. Necesitamos que los centros de trabajo reduzcan la tensión y conflicto que experimentan las madres trabajadoras al cumplir con sus roles. Requerimos de servicios de guardería asequibles y de calidad que apoyen la lactancia materna o se encuentren en los lugares de trabajo haciendo posible que las madres trabajadoras puedan efectivamente amamantar. Necesitamos leyes que garanticen la equidad de género en salarios, beneficios y ambientes seguros de trabajo.

-----  
**Fuente: Paige Hall Smith**

**Co-coordinadora, Grupo de Trabajo de WABA sobre Género; Profesora Asociada de Educación en Salud Pública UNC Greensboro; Directora, Centro para la Salud y Bienestar de las Mujeres**

## Impacto Ambiental

• La lactancia materna no necesita procesamiento ni envasado; no requiere preparación y no produce desperdicio ni contaminación. Se suministra directamente y a demanda y no tiene impacto negativo sobre el ambiente.

• La lactancia materna ahorra millones de dólares a las economías nacionales al no importar costosos sucedáneos de la leche materna ni biberones y tetinas. Los presupuestos familiares también se benefician al no gastar en productos infantiles y al tener menor cantidad de visitas de salud-hospitalarias ya que no se dan las complicaciones por el uso de sucedáneos de la leche materna.

• Hay un interés creciente en la relación entre lactancia materna y enfermedades no transmisibles como la obesidad. Un estudio multi-centro de la OMS de las referencias del crecimiento muestra que los bebés exclusivamente amamantados durante seis meses son más delgados que quienes recibieron fórmula. Las hipótesis sobre los por qué están siendo estudiadas pero tienen que ver con la auto-regulación de la ingesta de leche, los distintos componentes de las leches y sus efectos sobre el desarrollo infantil (proteína, factores bio-activos) y los hábitos alimenticios.

-----  
**Fuente: Alison Linnecar**

**Coordinadora Grupo de Trabajo IBFAN sobre Contaminantes**  
[http://www.ibfan.org/art/Obesity\\_IF-ENGLISH.pdf](http://www.ibfan.org/art/Obesity_IF-ENGLISH.pdf)

## Monitoreo del Código

• La lactancia materna es un recurso natural precioso que está siendo amenazado por las tácticas agresivas de mercadeo de los productores de sucedáneos de la leche materna. Hoy, el Código importa más que nunca. Con un mercado creciente en intervalos constantes cada año (10%), las compañías siguen compitiendo y comercializando con agresividad. Su "objetivo" fácil es la lactancia porque no hay protección a no ser que se aplique el Código Internacional de Comercialización de los Sucédáneos de la Leche Materna.

• La promoción de los sucedáneos de la leche materna es cada vez más sutil y las compañías utilizan medios como facebook y Twitter para tentar más consumidor@s con "propiedades saludables" como "fortificado con... DHA, probióticos, etc" que se traducen en "mejor salud". La gente debe saber que existen herramientas que les protegen de estas afirmaciones engañosas. El Código es uno de estos instrumentos y ¡Usted puede monitorear a estas compañías de fórmulas! Visite el website de IBFAN para mayor información - [www.ibfan.org](http://www.ibfan.org)

-----  
**Fuente: Annelies Allain**

**Directora IBFAN-ICDC**

**"Violaciones al Código, IBFAN – Cómo las Compañías VIOLAN las Reglas – Un resumen de a 4 páginas – 2010**

## Los Diez Pasos

• Implementar cambios en los hospitales puede ser muy difícil. Es esencial que un equipo multi-disciplinario de multi-nivel esté totalmente comprometido en la planificación e implementación de los cambios necesarios. Pero, ¿cómo lograr que este grupo diverso tome una decisión? Y una vez que la tome, ¿cómo lograr que el resto del personal se adhiera a los cambios propuestos? La investigación ha mostrado que la creación de tiempo para chatear, para discutir sobre el camino a seguir y para exponer las frustraciones, aligera el proceso. Algunas veces es tan fácil como juntarse a la hora del café o a veces es mejor formalizar las rondas sobre un tema de lactancia. Otro tema es que quizá el personal no esté al día con la lactancia materna exclusiva. Una práctica estratégica de comunicación es ¡poner mensajes en los baños! El lugar debe ser apropiado, por supuesto, pero a la altura de los ojos. Los mensajes deben cambiarse regularmente. Otra forma de comunicación que usamos en nuestro hospital es elaborar una pregunta secreta todas las semanas, oculta en un juguete. Quien la encuentre y responda correctamente, se gana un pequeño premio y un reconocimiento en las reuniones con el personal. Además, tiene el privilegio de decir la siguiente pregunta sobre los Diez Pasos y de esconder el juguete. ¡Sea creativ@! La comunicación ayuda a la implementación de los Diez Pasos.

-----  
**Fuente: Miriam Lobbok, MD, MPH**

**FACPM, IBCLC, FABM, Profesora de Práctica sobre Salud Pública, Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill; Directora, Instituto Mundial de Lactancia Materna de Carolina**



# DISEÑE SU PROPIO PLAN DE ACCIÓN

Es tiempo de planificar ¡su propio Evento de la SMLM! Si es su primera vez, haga equipo con otras personas. Use esta oportunidad para que su celebración anual sea todo un éxito.

**1. ¿Cuál es su inversión?** Tómese un momento y escriba su historia y por qué desea actuar para promover la lactancia materna. ¿Qué o quién le hizo pensar en la lactancia materna de manera novedosa?

---

---

---

**2. Cree su Red** Utilice esta tabla para apuntar a las personas que le ayudarán en sus esfuerzos para la SMLM.

Nombre	Relación	Información del contacto	Colaboración Potencial	Presencia en Línea (FB, Twitter, blog)

### 3. Espacio para realizar una lluvia de ideas

- a. ¿Cuál es su programa - plazo? \_\_\_\_\_
- b. ¿Cuáles son tres metas que le gustaría lograr? \_\_\_\_\_
- c. ¿A quién le interesa involucrar y comprometer? \_\_\_\_\_
- d. ¿Qué actividades son populares en su comunidad? \_\_\_\_\_

**4. Actúe** Planear su proyecto paso a paso hará que el proceso sea más manejable y fácil de replicar en futuras celebraciones. Recuerde centrarse en las actividades y los resultados. Mantenga a su equipo informado, escuche sus comentarios y háganle frente a los desafío en conjunto.

Meta	Acciones necesarias para lograr la meta	¿Cómo lo haré?	¿Qué ayuda necesito?	¿Cómo sabré si fue un éxito?

**5. Dese a conocer** Contacte a los medios de comunicación tradicionales y alternativos que pueden hacer un reportaje sobre su evento.

- a. Periódico local, radio, televisión \_\_\_\_\_
- b. Blog, Youtube \_\_\_\_\_
- c. Portavoz de alto perfil \_\_\_\_\_