

 Hospital
Amigo de la Madre,
Niña y Niño



unicef 
para cada niño



Juntos
promovemos
la lactancia
materna



Sala de
lactancia

Apoya a las madres que amamantan, en todo momento y en todo lugar.

Todos podemos ayudar a crear una sociedad que proteja y apoye la lactancia materna.



¿Qué pueden hacer las y los profesionales de la salud?

- Durante las consultas prenatales, sensibiliza a las mujeres y a sus acompañantes sobre los beneficios de la lactancia materna, así como sobre las consecuencias de consumir fórmulas infantiles.
- Durante el parto de bajo riesgo, facilita el contacto inmediato piel a piel entre la madre y el recién nacido, además promueve el inicio de la lactancia en los primeros 30 minutos después del nacimiento.
- Permite que el recién nacido y la madre permanezcan juntos en todo momento durante su estancia hospitalaria.
- Asegura que la madre amamante adecuadamente y no tenga dudas sobre las técnicas o beneficios de la lactancia antes de ser dada de alta del hospital.
- En ningún momento permitas que el personal de salud le ofrezca al bebé fórmulas infantiles, a menos que esté médicamente justificado y quede por escrito en el expediente clínico.
- Vincula a la madre con un grupo de apoyo o una consultora de lactancia materna que viva cerca de su hogar.
- Sensibiliza a la madre sobre los riesgos que representan la alimentación con biberón y el uso de chupón.

¿Qué pueden hacer el padre o la pareja?



- Los primeros días suelen ser difíciles y por ello es necesario que le brindes mucho apoyo emocional a tu pareja. Tu apoyo y comprensión la harán sentirse amada, segura y cómoda mientras le brinda el mejor alimento a tu bebé.
- Involúcrate en los cuidados de tu bebé: cárgalo, ayuda a bañarlo, cámbiale el pañal, vístelo o duérmelo. Esto ayudará a reafirmar el vínculo psico-afectivo entre ambos.
- Si tienen otras hijas o hijos pequeños, cuida de ellos mientras que tu pareja alimenta a tu bebé.
- Aumenta tu participación en las tareas de la casa para que tu pareja pueda dedicar más tiempo a la lactancia y a su recuperación postparto.
- No promuevas el uso de fórmulas infantiles, ya que éstas no tienen los mismos beneficios que la leche humana ni protegen a tu hijo o hija de enfermedades.

¿Qué pueden hacer los familiares?



- La lactancia es una experiencia de unión para toda la familia. Entre más apoyo le brinden a la madre, más son las probabilidades de que el bebé reciba el mejor alimento por más tiempo.
- Ayuden a la madre con las tareas del hogar, esto le dará más tiempo para amamantar al bebé, dormir, hacer ejercicio o convivir con sus amistades.
- Salgan a caminar con el bebé, el aire fresco y el movimiento le ayudarán a relajarse, especialmente cuando está inquieto.
- Apóyenla cargando al bebé o bien sacándole el aire para evitar cólicos cuando haya terminado de amamantar. También puedes ayudar a bañarlo, cambiarle el pañal, vestirlo o dormirlo para reafirmar el vínculo psico-afectivo entre la familia y el bebé.
- No promuevan el uso de fórmulas infantiles. Al contrario, reconozcan su esfuerzo y feliciten su decisión de amamantar, ya que esta práctica puede llegar a ser difícil y cansada.

¿Qué pueden hacer los empleadores?



- Las y los directivos de las empresas deben desarrollar e implementar políticas para prevenir la discriminación hacia las mujeres embarazadas y madres, en particular durante el periodo de lactancia.
- Informar, involucrar y sensibilizar al personal directivo y de la empresa sobre la importancia y los beneficios de la lactancia materna y las necesidades de las madres durante este periodo.
- Capacitar sobre lactancia materna –directamente o con el apoyo de una organización experta– a las mujeres en edad reproductiva, embarazadas, madres en periodo de lactancia y al personal que esté interesado.
- Realizar una campaña de comunicación permanente a todo el personal del centro de trabajo para sensibilizar sobre la importancia de la lactancia materna para las mujeres que se reincorporan al trabajo una vez que ha finalizado su licencia materna.
- Gestionar la implementación de la sala de lactancia accesible, higiénica y confortable que cuente con los insumos mínimos indispensables para que las madres puedan extraer y almacenar su leche.
- Para mayor referencia sobre cómo promover la lactancia en los centros de trabajo, se puede consultar el siguiente enlace:
<http://bit.ly/GuiaLactancia>

Encuentra más información sobre lactancia materna en:
www.unicef.org/mexico

Síguenos en:

- Facebook: @unicefmexico
- Twitter: @unicefmexico
- Instagram: @unicefmexico