



Lactancia: consejos para el personal de Head Start

La lactancia, o dar pecho, tiene muchos beneficios para la salud de los bebés y los padres y es una estrategia clave para mejorar la salud pública del país. [La Academia Americana de Pediatría \(AAP, sigla en inglés\)](#) (en inglés) recomienda que durante los primeros seis meses se les dé solo pecho a los bebés, y que sigan recibiendo leche de pecho durante al menos un año mientras se agregan otros alimentos complementarios a su dieta.

Beneficios para el bebé

- Tiene la combinación perfecta de nutrientes y es fácil de digerir.
- Tiene anticuerpos que protegen al bebé de enfermedades.
- Ayuda a prevenir la obesidad infantil y regula la ingesta de alimentos del bebé.
- Implica un menor riesgo de Síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, sigla en inglés).
- Puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir problemas de salud a corto y largo plazo en bebés prematuros.

Beneficios para los padres

- Ahorra tiempo y dinero (no hay que mezclar la fórmula infantil).
- Crea oportunidades de establecer vínculos afectivos.
- Trae beneficios para la salud después del parto (puede ayudar a perder el peso ganado durante el embarazo).
- Contribuye a unas tasas más bajas de diabetes de tipo 2, presión arterial alta y cáncer de mama y ovario.
- Puede ayudar a reducir la cantidad de sangrado después del parto y a que el útero vuelva a su tamaño habitual.

NOTA: Dar pecho implica que usted le da leche al bebé directamente de su cuerpo. Este término lo utilizan quienes no usan la palabra “seno” para referirse a una parte de su anatomía. Para muchos, este término puede ser más neutral que lactancia materna o amamantar. [Los hombres y mujeres transexuales, las personas no binarias y genderqueer](#) (en inglés) son fisiológicamente capaces dar pecho, incluso si se han sometido a una cirugía de pecho o nunca han dado a luz. Algunas personas trans sienten disforia de género cuando lactan/dan pecho y pueden decidir no hacerlo por su salud mental. Puede ser que los padres trans necesiten el apoyo individualizado de profesionales de la lactancia. Dar pecho también podría ser el término preferido de las personas que han experimentado un trauma. Dar pecho también puede referirse al uso de un tubo de alimentación conectado al pezón, también llamado sistema de alimentación suplementaria.



Cómo los programas Head Start pueden ayudar a promover la lactancia

Adopte un enfoque justo y centrado en la familia

A veces, un padre no puede lactar/dar pecho, y presionarlo para que lo haga podría provocarle ansiedad o depresión. Ofrezca ayuda para encontrar una solución para la alimentación del bebé que satisfaga sus necesidades nutricionales, y apoye el bienestar psicológico de los padres.

Reconozca las barreras que enfrentan los padres con ingresos por debajo de las pautas de pobreza, quienes tienen menos probabilidades de lactar/dar pecho.

Las tasas de lactancia son significativamente más bajas en las familias de bajos ingresos. Cuando se les pide que nombren las barreras que enfrentan, estos padres a menudo mencionan que están muy ocupados, sienten vergüenza y les falta apoyo.

Ofrezca un apoyo individualizado y apropiado según la cultura de la persona

Algunos padres no han visto ni experimentado la lactancia/dar pecho en sus comunidades, lo que hace que los futuros padres sean menos propensos a considerarlo. Las tasas de lactancia más bajas en los Estados Unidos están entre los afroamericanos, los indígenas estadounidenses y los nativos de Alaska. Es importante que, siempre que sea posible, los materiales sobre la lactancia utilizados reflejen los datos demográficos de las familias en su programa.

Para obtener más información, explore [el Kit de herramientas sobre la lactancia de los Servicios de Salud para Indios Estadounidenses](#) (en inglés) y [Su guía para la lactancia para mujeres afroamericanas](#) (en inglés).

Comprenda la importante función del personal de Head Start

Usted puede dar el primer paso para crear un programa exitoso de lactancia. Algunos miembros del personal se sienten cómodos apoyando la lactancia, mientras que otros se sienten incómodos solo hablando de ello. Todos los miembros del personal, con experiencia o no, desempeñan un papel importante en la promoción de la lactancia. El apoyo del personal de Head Start puede ayudar a más padres a comenzar a dar pecho y dar leche de pecho por más tiempo. Esto aporta más beneficios a la salud de los padres y los bebés.

Aquí encontrará algunos consejos para discutir la lactancia con los padres:

- Comience a hablar con los padres sobre la alimentación del bebé (durante el embarazo, si es posible). Ofrezca información actualizada y basada en datos para ayudar a los padres a decidir qué es lo mejor para su bebé.
- Ofrezca apoyo individualizado a las familias durante el período después del parto. Tenga a mano una lista de consultores locales de lactancia y ayude a hacer la remisión.
- Hable con las familias de las barreras y los desafíos que enfrentan. Reconozca las demandas de las familias y ayúdelas a encontrar estrategias para tomar las decisiones más saludables para sus hijos. [Comparta consejos sobre cómo la familia y los amigos pueden apoyar la lactancia](#) (en inglés).
- Valore la lactancia durante todo el primer año de vida. Consulte con los padres sobre la lactancia, no solo en los primeros días o semanas de vida del bebé, para ver cómo va la alimentación y si han surgido nuevos desafíos.
- Apoye la transición del bebé a la leche extraída. Hable de qué opinan los padres y de cuán cómodos se sienten extrayéndose y almacenando la leche si su hijo asistirá a su programa. Anime a los padres a comenzar a darle un biberón al día al menos dos semanas antes de que su bebé comience a asistir al programa. Los padres pueden necesitar ayuda para conseguir y usar adecuadamente un extractor de leche para mantener el suministro cuando estén lejos de su bebé.
- Pregúnteles a las familias sobre la rutina del bebé cuando esté en su programa. Trate de programar la alimentación del bebé para que tenga hambre cuando el padre esté listo para alimentarlo. Planifique la alimentación para cumplir con el horario de los padres y las necesidades nutricionales y de desarrollo del bebé.



Normas de Desempeño del Programa Head Start relacionadas con la lactancia

- [Nutrición infantil, 45 CFR §1302.44](#)
- [Servicios de apoyo para la salud, nutrición y salud mental familiar, 45 CFR §1302.46](#)
- [Información, educación y servicios prenatales y postnatales, 45 CFR §1302.81](#)

Cree un ambiente acogedor para la lactancia

Al crear un ambiente que sea acogedor, los programas Head Start pueden proporcionar una sensación de comodidad que muchas veces no existe en la comunidad en general. Revise los [Diez pasos para un cuidado infantil que fomente la lactancia](#) (en inglés). Aquí encontrará otras formas en las que puede crear un entorno de apoyo:

- Cree un entorno justo que apoye las decisiones de todas las familias en cuanto a la alimentación del bebé. Fomente la lactancia y respete las decisiones de todas las familias. Algunas familias no quieren o no pueden lactar/dar pecho.
- Anime al personal a hablar sobre la lactancia de una manera abierta y positiva. Evite comentarios como “¡La fórmula infantil es más fácil!” o “¡Dar pecho es difícil!”. Estos comentarios pueden disuadir a un padre que espera alcanzar las metas de lactancia.
- Evalúe el espacio físico. Muestre carteles donde aparezcan padres lactando/dando pecho y publique el [símbolo internacional de la lactancia](#) (en inglés) para enviar el mensaje de que su programa fomenta esa práctica. Muestre el [póster Nuestro centro de cuidado infantil apoya la lactancia](#) (en inglés).
- Cree un “rincón acogedor” o un lugar cómodo para extraerse leche o dar pecho. Considere comprar mecedoras en las que los padres puedan alimentar al bebé y que estén cerca de una toma de corriente para extraerse la leche.
- Comparta recursos sobre la lactancia. Cree una biblioteca de recursos locales de fácil acceso que el personal pueda compartir rápidamente con las familias. Asegúrese de que los recursos satisfagan las necesidades de su comunidad en cuanto a idioma y cultura.

Haga preguntas sobre las prácticas del programa para ayudar a formular políticas y procedimientos

Estas preguntas pueden ayudarlo a formular políticas y procedimientos:

- ¿Cómo se imparte la educación sobre la lactancia? ¿Algún miembro del personal está bien informado, y cuál es el papel de esa persona?
- ¿Cómo su comunidad ve la lactancia?
- ¿Cómo se prestan los servicios prenatales?
- ¿Existen políticas para almacenar y ofrecer leche de pecho de manera segura?
 - Utilice la norma [4.3.1.3 Preparar, ofrecer y almacenar leche de pecho](#) (en inglés) de [El Cuidado de nuestros niños](#) (CFOC, sigla en inglés) y la [norma 4.3.1.1 de CFOC Plan general para alimentar a los bebés](#) (en inglés) para obtener información sobre la alimentación y nutrición de los bebés.
 - Revise la página de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades sobre el [almacenamiento y preparación adecuados de la leche de pecho](#) (en inglés con PDF en español).

Anime a los miembros del personal a explorar lo que piensan sobre la lactancia

Deles un espacio seguro para hablar de sus sentimientos. Utilice la herramienta [Reflexión sobre la lactancia](#) para ayudar al personal con la conversación. Ofrezca capacitaciones sobre la lactancia o considere formas de ayudar al personal a pasar las capacitaciones disponibles en la comunidad. Muestre a través de una actividad de juego de roles cómo podrían ofrecer apoyo y educación para la lactancia, según lo requerido por las Normas de Desempeño del Programa Head Start.

Recuerde a los socios comunitarios

Cree asociaciones con el [Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños \(WIC, sigla en inglés\)](#) (en inglés) y con [consultores de lactancia](#) (en inglés) para ver lo que ofrecen a los padres que lactan/dan pecho en la comunidad. Los programas de salud pública, [La Leche League](#) y los hospitales locales pueden tener servicios adicionales. Averigüe quién forma parte de su comunidad y lo que ofrecen.



Centro Nacional de
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

1-888-227-5125

health@ecetta.info

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>

junio 2022