



TALLERES DE LACTANCIA AMAMANTA

PROTOCOLO DE FUNCIONAMIENTO

Guía revisada del funcionamiento de talleres de lactancia vinculados a Amamanta, tras 25 años acompañando la lactancia desde este tipo de espacios vinculados a la sanidad pública y junto a los y las profesionales de la salud.

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. garantizando un acceso libre y que sea fácil de localizar.
- ✓ Debe reunir las condiciones óptimas para generar un ambiente agradable. En cuanto a espacio, luz, ventilación, con intimidad (que no sea zona de paso), colchonetas, aire acondicionado, limpieza ...
- ✓ Disposición en círculo, en el suelo, buscar las paredes en ángulo recto como apoyo para la espalda. Sin sillas ni otros obstáculos, las sillas solo en caso de embarazadas que no puedan sentarse en el suelo o madres con cesáreas recientes.

TIEMPO

- ✓ Periodicidad semanal
- ✓ Horario fijo, preestablecido y anunciado mediante cartelería o RRSS
- ✓ Duración prevista dos horas aproximadamente (depende de la asistencia)
- ✓ No se limita el tiempo de intervención de las participantes, si no es necesario.
- ✓ No se limita la participación por la edad de los bebés. Asistencia desde el embarazo hasta que la madre quiera.

PARTICIPACIÓN

- ✓ Abierta, pueden asistir las madres que pertenezcan o no al centro de salud. En algunos talleres los asistentes deben facilitar su SIP. 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 ofrece Conselleria de Sanidad en todos los mostradores de los centros de salud.
- ✓ Asistencia gratuita
- ✓ Madres con sus bebés de diferentes edades, junto a sus parejas, u otros acompañantes (abuelas/os, amigas/os...)
- ✓ Embarazadas, en cualquier momento de la gestación, cuanto antes mejor.
- ✓ Personas en formación: residentes de matronas, alumnado de Practicum universitario, alumnas del curso de asesoras... Estas personas participan como observadoras y pueden intervenir en materias referidas a sus estudios, sin perjudicar el funcionamiento del taller.

- ✓ Asesora/s de LM: son personas con formación en LM, como matrona, pediatra, enfermera de pediatría, madre formada en LM, etc. Su función es dinamizar juntas/os el taller, reconduciéndolo, atendiendo los casos clínicos y derivando a especialistas cuando lo consideren necesario. Es muy recomendable que formen equipo la madre (asesora voluntaria de Amamanta) y la/el profesional sanitaria/o del Centro de Salud.
- ✓ Representante del taller: es una figura necesaria en los talleres vinculados a Amamanta. Es quien tiene la conexión y mantiene la comunicación entre las madres del taller y Amamanta, comunica cualquier cambio que se produce en el funcionamiento del taller y participa en los Talleres de talleres junto a otras representantes de taller. Debe ser socia de Amamanta y asistir asiduamente, puede ser una madre del taller o la asesora de lactancia.

DINÁMICA DEL TALLER

- ✓ El taller se desarrolla desde la horizontalidad, donde nadie destaca, es un aprendizaje entre iguales, de madre a madre. Las madres preguntan y las madres responden. No se trata de una consultoría grupal.
- ✓ Las personas asistentes se sientan en el suelo formando un círculo (que se agranda en función de las personas que se van incorporando). Nadie debe quedar fuera del círculo.
- ✓ Al inicio se realiza el “Aquí y ahora”, cinco minutos de meditación, para que las madres dejen fuera todas las preocupaciones del día y se centren en el momento presente 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. Se puede hacer una lectura para el cierre.
- ✓ Ronda de participación: siguiendo el orden en el círculo y priorizando los casos urgentes de los importantes. Se consideran casos 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
- ✓ Cómo se espera que actúen las madres:

El taller crea el ambiente necesario para que la madre tome sus decisiones basadas en referencias internas (apropiadas a su situación actual, a sus experiencias, limitaciones...). No es dar soluciones a la madre, es ayudar a que ella las encuentre. Para que esto ocurra, revisamos los siguientes ítems:

-Las madres participantes escuchan a quien habla de forma activa, mirándola a los ojos, asintiendo, empatizan con la madre, se ponen en su piel, piensan cómo se siente, antes de decir nada

-Permiten que sea la madre la que decida, que busque dentro de ella, que su instinto le dé la respuesta, siempre desde el respeto. Cualquier opción que una madre elige es válida porque es la que ella desea seguir. Se puede dar información sin tratar de convencer

-Intervienen contando su propia experiencia, cómo ellas resolvieron situaciones similares

-No forman corrillos, todas escuchan a una sola madre, respetando turnos. Si hay personas hablando hay que pedirles que dejen de hacerlo y escuchen a quien tiene la palabra

-La asesora sólo interviene cuando la situación lo requiere, reorganizando las respuestas dadas, o reconduciendo o aclarando cuando una respuesta se sale del contexto. Favorece la intervención de las madres a las que conoce de otras sesiones

-Cuando hay una dificultad clínica de enganche, dolor, mastitis,... una situación que requiere de mayor observación y atención, la asesora y la madre se saldrán del círculo para que la ronda pueda continuar, después de haber expresado y recibido el apoyo emocional de las otras madres.

- ✓ Puesto que las aportaciones de las madres al taller son libres, y basadas en sus experiencias y creencias, Amamanta no se hace responsable de los comentarios que éstas madres puedan hacer, pero la responsable del taller deberá velar porque el taller cumpla con el Código de Sucesos de Leche Materna.
- ✓ Desde el taller se favorece la Parentalidad positiva, se pone el centro de atención en el respeto a las necesidades del menor, favoreciendo una crianza basada en el vínculo afectivo, la educación, el juego, la comunicación, la no violencia, ... que fomenten su autoestima. Las familias pueden compartir y exteriorizar sus miedos, frustraciones, logros, etc. en todo lo relacionado con la crianza del bebé.
- ✓ El taller no tiene un contenido teórico preestablecido, fluye en función de los temas que consultan o aportan las madres. Cuando todas las participantes han intervenido, si queda tiempo, se tratan temas relacionados con el inicio de la lactancia aprovechando la asistencia de las embarazadas. Si no las hubiera, se comentan otros temas que puedan interesar a las madres que están participando, como la alimentación complementaria, la relación con las parejas o la vuelta al trabajo, por ejemplo.
- ✓ Todo taller cuenta con el apoyo y refuerzo del Taller Virtual de lactancia, para aquellos momentos en que no es posible reunirse presencialmente (causas meteorológicas, vacaciones, etc.) de esa manera el taller y el apoyo a las madres no se pierde. La asesora puede ofrecer el taller online, o invitar a las madres a conectarse virtualmente siempre que lo necesiten.
- ✓ Las representantes de los talleres vinculados no están solas en este trabajo, cuentan con herramientas de apoyo como es el grupo de WhatsApp de asesoras de lactancia y los Talleres de talleres que se organizan periódicamente, donde se comparten dudas, recursos y se conocen unas a otras.

CUESTIONES QUE PODEMOS ENCONTRAR EN LOS TALLERES

EQUILIBRIO en el tipo de madres

Es importante que el taller sea heterogéneo, que 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 tipo de madre.

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.

Las madres veteranas son necesarias, son la inspiración para aquellas que se están iniciando.

Las madres participantes transitan en el taller desde su papel como *madres receptoras* en sus inicios a *madres dadoras*. La responsable debe estar atenta a estas últimas y animarlas a convertirse en nuevas responsables o incluso en asesoras de lactancia materna.

GRUPOS DE WHATSAPP DEL TALLER

Las redes sociales están favoreciendo que haya muchas consultas de madres que pueden ser atendidas en tiempo real desde google, inteligencia artificial o influencers, con informaciones que en ocasiones no tienen validez científica y pueden confundir aún más a las madres.

También los grupos de WhatsApp de madres del taller que inicialmente pueden ser un apoyo, se pueden convertir en amenaza. 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.

Estos grupos de WhatsApp deben tener una normativa que el administrador debe recordar y velar por su buen funcionamiento

(Amamanta tiene unas normas o recomendaciones para el buen funcionamiento de esta herramienta que se pueden compartir)

LACTANCIA ARTIFICIAL EN EL TALLER

Los talleres son abiertos, por lo que pueden dar cabida a madres con una lactancia mixta. Hay madres que por diferentes motivos no han conseguido instaurar una lactancia exclusiva y pueden ser parte del taller.

Una lactancia artificial no tiene sentido dentro de un taller, porque es un taller de lactancia materna, excepto si la participación es en apoyo a 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. Muchas veces estas madres de mixta tienen mucho que aportar y el taller les puede permitir sanar esa lactancia frustrada.

MEDICAMENTOS

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

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 abordarán siempre primero los casos más urgentes.

Los objetivos que se pretenden con estas actividades son:

- Formación: ofrecer a las madres pequeñas sesiones formativas en el propio espacio del taller, sin tener que desplazarse.
- 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 en la organización, se implican y aumenta la cohesión entre ellas, así favorecemos la inclusión y el asociacionismo.

Los tipos de actividades que se suelen realizar son:

-Charlas formativas: con recursos propios del taller o la lista de charlas itinerantes que ofrece Amamanta.

-Encuentro con las embarazadas: las madres del taller asisten a las clases de Educación maternal invitadas por la matrona, para acercar el taller y ofrecer información a las embarazadas. Se puede aprovechar para amadrinar.

-Talleres temáticos: Son talleres que se centran sobre un tema concreto que puede interesar a las madres o a las embarazadas. No es una charla, aunque la representante puede prepararse una introducción para iniciarlos (Papel del padre, Vuelta al trabajo, Destete, Taller de abuelas, Lactancias prolongadas/tándem...)

-Las alumnas del Practicum pueden preparar y ofrecer una charla o una lectura corta sobre un tema que interese a las madres del taller.

-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, flashmob o baile porteando...

-Meriendas o celebraciones

-Exposiciones fotográficas y felicitaciones navideñas

ACTIVIDADES COMERCIALES

No están permitidas las actividades comerciales o promocionales dentro del taller. Nadie puede acudir a un taller a vender sus productos, ofrecer sus servicios, o captar clientas a través de charlas. Tampoco colocar la publicidad de sus negocios, ni en el taller, ni en el grupo de WhatsApp del taller.

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