



TALLERES DE LACTANCIA AMAMANTA

ESPACIO DE REALIZACIÓN

- ✓ 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 las condiciones óptimas en cuanto a espacio, luz, mínimamente aislado (que no sea zona de paso)

TIEMPO

- ✓ Realización semanal
- ✓ Horario fijo y preestablecido.
- ✓ Duración aproximada dos horas (depende de la asistencia)

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, pueden ir acompañadas de sus familiares: su pareja, su madre, una amiga....
- ✓ Embarazadas
- ✓ Personas que se forman dentro del taller: residentes de matronas, alumnos del Practicum de psicología... Estas personas participan como observadoras y pueden intervenir en materias referidas a sus estudios, sin perjudicar el funcionamiento del taller
- ✓ Asesora de LM: personas con formación en LM: matrona, pediatra, enfermera de pediatría, madre con formación. Dinamizan el taller, lo reconducen, atienden los casos clínicos.
- ✓ Representante del taller: es una figura necesaria en los talleres vinculados a Amamanta. Debe asistir asiduamente, puede ser cualquiera de las anteriores. Es quien tiene la conexión y mantiene la comunicación entre las madres del taller y Amamanta.

DINÁMICA DEL TALLER

- ✓ Los 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.
- ✓ 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 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: siguiendo el orden en el círculo o priorizando los casos urgentes de los importantes. Son temas 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 potencia (facilita, alimenta, da la oportunidad, crea el ambiente 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 ello:

- las madres 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 tenga su propia respuesta, que busque dentro de ella, que su instinto le dé la respuesta
 - intervienen contando su propia experiencia, cómo resolvieron
 - se actúa 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
 - 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 tenía 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.
 - Cuando hay una dificultad clínica de enganche, mastitis,... una situación que requiera 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.

CUESTIONES QUE PODEMOS ENCONTRAR EN LOS TALLERES

EQUILIBRIO en el tipo de madres

Es importante que el taller 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 una.

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.

GRUPOS DE WHATSAPP DEL TALLER

Las redes sociales están favoreciendo que haya muchas consultas de madres que pueden ser atendidas en tiempo real.

Pero 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.

Estos grupos de whatsapp deben tener una normativa que el administrador debe recordar y que vele por su buen funcionamiento (existen normas o recomendaciones para el buen funcionamiento de esta herramienta)

LACTANCIA ARTIFICIAL EN EL TALLER

Los talleres son abiertos, por lo que pueden dar cabida a madres con una lactancia mixta.

Una lactancia artificial no tiene sentido dentro de un taller, porque es un taller de 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 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 **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 tratará siempre primero los casos más urgentes.

Los objetivos que se pretenden con estas actividades son:

- Formación: ofrecer a las madres pequeñas sesiones formativas
- 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 organizando y aumenta la cohesión entre ellas.

Los tipos de actividades que se suelen realizar son:

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

Al finalizar un taller si queda tiempo se puede usar la biblioteca del taller y tratar un tema concreto entre las madres.

-Talleres temáticos: Son talleres 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.

-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 estand informativo en la semana mundial de la lactancia

-Actividades al aire libre, como realizar el taller en la calle

-Meriendas o celebraciones

-Fotos 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 u ofrecer sus servicios. Ni colocar la publicidad de sus negocios.

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 con la asociación.