

NE LESSON CODE BF-000-34
The Comfortable Latch: A Guide to Successful Breastfeeding

OBJECTIVES

Participants will be able to:

- Name at least one reason the baby's chin placement is important for a comfortable latch.
- Name at least one way to tell if the feeding went well.

MATERIALS

TV, VCR or DVD Player

DVD OR VHS: *The Comfortable Latch: A Guide to Successful Breastfeeding*, in English and Spanish, stock no. DVD 0044, or VHS stock no. 7866. (Produced by DSHS, approximately 12 minutes).

Cloth breast model: Cloth breast models can be purchased from Childbirth Graphics, <http://www.childbirthgraphics.com/>, or (800) 299-3366. If necessary, a partially inflated balloon can be used in place of the cloth breast model.

Handouts:

- *Breastfeeding Guide- How to Get Off to a Great Start*, stock #13-220, English, stock #13-220A, Spanish, stock #13-220V, Vietnamese. To order additional copies use the *AG-30 Form* and send to DSHS Warehouse, or fax to (512) 458-7413.
- Local agency developed breastfeeding help/referral list for participants.

Balloons (for optional activity)

LESSON DESCRIPTION

This lesson is designed to teach pregnant and breastfeeding women the technique of chin-led latch and nipple self-assessment. It also covers infant hunger and satiety cues and how to tell if the breastfed baby is getting enough to eat. This class is appropriate for pregnant women and their support people – such as partners, grandparents, other relatives, and friends. It is highly recommended that you order extra copies of the audiovisual to add to your lending libraries.

TEACHING TIPS

This is a technical class that involves a great deal of demonstration of breastfeeding techniques by the instructor and participation by class attendees. It is highly recommended that a local agency breastfeeding expert, such as an IBCLC, Peer Counselor, or Breastfeeding Coordinator present this class to all WIC staff who will be teaching the class before offering the class to participants.

Before beginning the class, be sure to check your waiting room and invite any partners, grandparents, or other support people into the classroom. Be sure to encourage them to participate in the activities along with the WIC participant.

ICEBREAKER

Bienvenidas todas a la clase de hoy. Me gustaría comenzar haciéndoles unas preguntas.

- **¿Quiénes esperan a su primer bebé?**
- **¿Quiénes tienen más hijos?**
- **Entre las que tienen más hijos, ¿quiénes han amamantado antes?**
- **Entre las que tienen hijos, ¿quiénes no han amamantado antes, pero están pensando hacerlo esta vez?**
- **¿Hay mamás en la clase que están amamantando actualmente?**

Pues, bienvenidas. Ahora me gustaría hacerles una pregunta a todas.

Si dos parejas diferentes tomaran clases para aprender a bailar salsa, tango o vals, ¿creen que la primera pareja bailarían exactamente igual que la segunda? Allow participants time to answer.

Probablemente no. Lo más probable es que cada pareja tendría su propio estilo y que aprendería a un ritmo diferente. El amamantar es muy parecido a esto. Es una danza que cada mamá y bebé aprenden juntos, y cuyos pasos son exclusivamente de ellos.

No hay una sola forma correcta de amamantar; sin embargo, hay técnicas que facilitan aprender la danza llamada amamantar. Vamos a hablar de una de esas técnicas en la clase de hoy. La técnica se llama el agarre dirigido por la barbilla.

El método de amamantar utilizando el agarre dirigido por la barbilla hace que el bebé se prenda al pezón más fácilmente y es más cómodo para las mamás. Se le llama el agarre dirigido por la barbilla porque la barbilla del bebé toca primero el pecho.

Antes de continuar, veamos un video que muestra a mamás con sus bebés aprendiendo a amamantar usando el agarre dirigido por la barbilla.

SHOW VIDEO

The Comfortable Latch: A Successful Guide to Breastfeeding, stock no. DV0044 or 7866 VHS.

DISCUSSION / EVALUATION QUESTIONS

Así que, la clave para amamantar con éxito y comodidad está en el agarre, la forma en que el bebé mama.

Evaluation Question #1

¿Alguien puede decirme por qué es tan importante la ubicación de la barbilla del bebé en el pecho para el éxito y la comodidad al amamantar? Allow participant's time to answer. Then, read aloud the points below if they weren't already mentioned.

- **Porque la mandíbula inferior del bebé hace todo el trabajo.**
- **Porque permite que el bebé abra más la boca y agarre más pecho, lo que le coloca el pezón más atrás dentro de la boca.**
- **También crea una vía de respiración para la nariz del bebé.**

Para demostrarles esto, pónganse un dedo arriba del labio superior y hagan el movimiento de mamar con la boca. (Demonstrate for the class.) **¿Ven cómo la mandíbula superior casi no se mueve? Ahora, pónganse el dedo en la barbilla.** (Demonstrate for the class.) **¿Ven cómo la mandíbula inferior está haciendo todo el trabajo? Muy bien.**

OPTIONAL ACTIVITY

Pass out balloons to WIC participants and their support persons and ask them to inflate their balloons to about the size of a large orange or small grapefruit. Then, ask them to copy your demonstrations throughout the rest of the lesson.

If there are toddlers in the class, tell participants to watch their balloons. Deflated or popped balloons can be a choking hazard to toddlers.

Ahora me gustaría demostrarles el agarre dirigido por la barbilla utilizando este modelo. La mano representará el movimiento de la mandíbula del bebé en el pecho. Los cuatro dedos arriba representan la mandíbula superior y el paladar del bebé. El pulgar debajo del pezón representa la mandíbula inferior del bebé. ¿Ven cómo más de la parte de abajo del pecho está en la boca del bebé que la parte de arriba?



Cuando el bebé mama, la mandíbula superior permanece estable y la mandíbula inferior se mueve para arriba y para abajo. (Move thumb up and down to imitate the sucking motion of the lower jaw.) ¿Ven cómo la mandíbula inferior hace todo el trabajo? ¿Ven qué tan retirado está el pezón del movimiento mecánico de la mandíbula inferior y qué tan protegido parece estar el pezón en el paladar del bebé?

Ahora, recuerden que el pulgar no representa el labio inferior del bebé sino la mandíbula inferior. El labio inferior del bebé se queda en un solo lugar. Solo la mandíbula inferior se mueve para arriba y para abajo.

Ahora quiero demostrarles por qué hacer que la barbilla toque primero el pecho le ayuda al bebé a abrir más la boca y agarrar más pecho.

Me gustaría que todas pusieran las manos (o los globos) enfrente de ustedes como si estuvieran agarrando un sándwich. (Demonstrate for class by either holding hands in front of you, or turning your breast model sideways like it's a hamburger. If you're using balloons, ask class participants to squeeze their balloons into the shape of a sandwich.)

Ahora vean directo hacia abajo, pónganse el sándwich cerca del pecho y traten de darle una buena mordida. No pueden abrir mucho la boca, ¿verdad? Ahora traten de tragar mientras ven directo hacia abajo. ¿Ven qué difícil es abrir bien la boca y tragar cuándo tienen la barbilla pegada al pecho? ¿Ven cómo la lengua jala hacia atrás y la garganta se cierra?

Ahora suban el sándwich arriba de la cabeza y traten de darle una mordida. (Keep demonstrating.) Quizás puedan abrir la boca más pero es igual de difícil de tragar, ¿verdad? Y la lengua todavía jala hacia atrás, ¿verdad?

Ahora vean directo hacia enfrente. ¿Sintieron cómo la lengua se fue hacia adelante y cómo se abrió la garganta, solo con enderezar la cabeza? Ahora pónganse el sándwich justo enfrente de la nariz, de modo que casi les toque la nariz. (Keep demonstrating.) Ahora muy despacio levanten la cabeza y traten de darle una mordida grande al sándwich. ¿Ven cómo la barbilla va hacia el sándwich primero y la nariz se separa un poco? ¿Ven como pueden abrir más la boca? Pueden morder un pedazo más grande del sándwich así, ¿verdad?

Exactamente así es como un bebé necesita prenderse al pezón de la mamá para que agarre más del pecho y para que los pezones de la mamá no se pellizquen o irriten. Una vez más, la clave para amamantar con éxito y comodidad está en cómo el niño se prende al pezón. Los bebés solo necesitan un poco de ayuda con esto hasta que están lo suficientemente grandes y fuertes para controlar sus propios movimientos de la cabeza.

OPTIONAL ACTIVITY

Así que, veamos por última vez el agarre dirigido por la barbilla. Play the DVD bonus track of the slow motion latch, animated latch, or both, explaining how the chin extends and contacts the breast first and how more of the bottom of the areola disappears into the baby's mouth than the top.

Evaluation Question #2

Una vez que termine la alimentación, ¿cuáles son algunas formas de verificar si la alimentación salió bien?

Allow participant's time to answer. Then, read aloud the points below if they weren't already mentioned.

- **El pezón se ve igual antes y después de que el bebé se lo meta a la boca.** You may need to explain that the nipple may look more extended, but the general shape should be the same.
- **El bebé termina la alimentación por sí mismo y se ve satisfecho o "adormilado de tomar tanta leche" y relajado.** Quizás tenga los labios bien cerrados y las manos más relajadas.

Si el pezón se ve pellizcado, plano o arrugado cuando sale de la boca del bebé, eso quiere decir que el bebé ha estado agarrando la punta del pezón con la parte de enfrente de la boca. El bebé necesita un poco más del tejido del pecho para que la punta del pezón le llegue hasta el fondo de la garganta y así no causar dolor de pezón.

OPTIONAL ACTIVITY

Play the DVD bonus track showing the nipples. You may or may not want to mute the volume.

Veamos algunos tipos de pezones. Los primeros dos pezones están planos e invertidos. Sí se PUEDE amamantar si tiene pezones como estos. Sin embargo, algunos bebés batallan un poco más para prenderse a un pezón plano o invertido. Si tiene pezones planos o invertidos y su bebé tiene dificultad para prenderse del pezón, no dude en pedir ayuda.

Los segundos dos pezones están pellizcados y en forma de lápiz labial. A menos de que esta sea la forma normal de su pezón, un pezón pellizcado o en forma de lápiz labial al terminar de amamantar significa que el bebé no se está prendiendo al pecho como debería. Otra vez, pida ayuda para que no le duela.

El último pezón está bien redondo. Esta es una buena indicación de que el bebé se prendió bien al pecho. También significa que esta mamá probablemente no está experimentando dolor en el pezón.

Pass out the *Breastfeeding Guide- How to Get Off to a Great Start.*

Por favor abran la guía para amamantar. Esta guía ha sido diseñada para contestar las preguntas que muchas familias tienen durante las primeras semanas de amamantar. (Flip through the guide with them as you describe the contents.)

- **La página cinco describe formas de agarrar al bebé para amamantarlo.**
- **La página seis tiene más información sobre el agarre.**
- **La página siete describe formas de saber cuándo el bebé tiene hambre o está lleno.**
- **La página ocho le da consejos para alimentar al bebé si está soñoliento.**
- **La página nueve habla de las muchas maneras en que se puede verificar que un bebé que es amamantado esté comiendo suficiente.**
- **La página trece habla sobre cuándo debe llamar al doctor y sobre cómo cuidarse usted.**

Now, pass out your local agency breastfeeding help/referral sheet.

Estoy pasando una lista de lugares a donde pueden llamar si tienen preguntas o necesitan ayuda para amamantar. Por favor, no duden en pedir ayuda. Entre más pronto pidan ayuda, más rápido disfrutarán usted y su bebé esta danza llamada amamantar.

Thank all participants for coming to class or do optional additional evaluation and thank participants.

OPTIONAL ADDITIONAL EVALUATION

Así que una vez más, ¿por qué es tan importante la colocación de la barbilla del bebé para amamantar exitosa y cómodamente?

Allow participant's time to answer. Then, read aloud the points below if they weren't already mentioned.

- **Porque la mandíbula inferior hace todo el trabajo.**
- **Porque permite que el bebé abra más la boca y agarre más del pecho, lo que le coloca el pezón más al fondo de la boca.**
- **También crea una vía de respiración para la nariz del bebé.**

Una vez que termine la alimentación, ¿cuáles son algunas formas de verificar que la alimentación salió bien?

Allow participant's time to answer. Then, read aloud the points below if they weren't already mentioned.

- **El pezón se ve igual antes y después de que el bebé se lo meta a la boca.**
- **El bebé termina la alimentación por sí mismo y se ve satisfecho o "adormilado de tomar tanta leche" y relajado. Quizás tenga los labios bien cerrados y las manos más relajadas.**

NE LESSON CODE BF-000-34
The Comfortable Latch: A Guide to Successful Breastfeeding
Staff Survey Form –

Local Agency # _____

Date: _____

1. Was the audiovisual easy to see and hear?

- a. yes b. no

2. Was the lesson easy to read and follow?

- a. yes b. no

What changes would you suggest for improving the lesson? _____

3. Was participant feedback:

- a. positive b. negative c. indifferent

4. Was the Spanish translation appropriate for your participants?

- a. yes b. no

5. Do you plan to use this audiovisual/lesson again?

- a. yes b. no

Comments: _____

6. Additional comments: _____

NE LESSON CODE BF-000-34

El agarre más cómodo: una guía para amamantar con éxito
Encuesta del participante

1. Soy: (Puede marcar más de una respuesta)

- a. Una mujer embarazada
- b. Una mujer que amamanta
- c. La mamá de un bebé
- d. La mamá de un niño
- e. Un familiar o amigo

2. ¿Qué tanto le gustó la lección?

- a. Mucho
- b. Un poco
- c. No me gustó

3. ¿Cree que amamantará a su bebé?

- a. Sí
- b. No

¿Por qué? o ¿Por qué no?

4. ¿Cree que esta es una buena lección que debe utilizar WIC?

- a. Sí
- b. No

¿Por qué? _____

5. ¿Qué fue lo más útil que aprendió del video y la charla de hoy?

6. Comentarios:

¡Gracias por sus comentarios!