Nutrition Education Code BF-000-31
Para mi bebé con amor:
superando las barreras a la alimentación con pecho

OBJECTIVES

Class participants will be able to:

- Identify at least one resource in their community that will help them with their breastfeeding efforts.
- Identify at least one person in their personal life who they will ask to support them in their breastfeeding efforts.

MATERIALS

TV, VCR or DVD player:

VIDEO: *To Baby With Love: Overcoming Breastfeeding Barriers / Para mi bebé con amor: superando las barreras a la alimentación con pecho*, stock number 7781. Produced by Texas Department of Health, available in English and Spanish, approximately 15 minutes. To obtain additional copies, use the Texas WIC Materials Order Form. Please be specific if you want the **VHS** or **DVD**, and fax to Publications Coordinator, at (512) 458-7446.

HANDOUTS:

- *Breastfeeding Support/Apoyo con la alimentación con pecho*, attached; fill in names and phone numbers and copy as needed; this handout can be modified to add local resources.
- Available Summer 2004: *Support/Apoyo Pledge Card*, stock no. 13-06-12031 will replace *Breastfeeding Support/Apoyo con la alimentación con pecho* handout
- *Because My Loving Support Is More Important than Ever Before/Porque mi apoyo cariñoso es más importante que nunca*, pledge sheets, attached; copy and cut as needed.

OPTIONAL HANDOUTS:

- *License to Breastfeed in Public: It's the Law/ Permiso para alimentar con pecho en público: es la ley*, stock no. 13-06-10830, English, 13-06-10830A, Spanish
- *Addressing Your Concerns About Breastfeeding: Breastfeeding in Public / Cómo alimentar con pecho en público*, stock no. 13-179, English, 13-179A, Spanish
- *Dad/ Papá*, stock no. 13-53, English and 13-53A, Spanish
- *Just for Grandparents / Especialmente para los abuelos*, stock no. 13-06-11288, English, 13-06-11288A, Spanish.

OPTIONAL POSTER

- *I'm a Proud Dad / Soy un papá orgulloso*, stock no.13-06-11934, English, 13-06-11934A, Spanish.

Note about new lesson survey forms:

The first few times a new lesson is presented, staff and participants need to complete the survey forms attached at the end of this lesson. Please note that the staff survey form is different from the participant survey form. Only 10-20 participant surveys need to be completed. Please mail completed new lesson surveys to:

Delores Preece
Texas Department of Health
Bureau of Nutrition Services
1100 W. 49th Street
Austin, TX 78756

TEACHING TIPS

This lesson addresses common barriers to breastfeeding and is appropriate for pregnant participants. As with all WIC classes, please encourage the WIC participant to bring the father of the baby, her mother, and any other family members or friends to class. Family members and friends can be very influential in a woman's decision to breastfeed. Check the waiting room before you begin the class to make sure no family members or friends have been left there. If you send reminders, remind WIC participants to bring their loved ones to class.

When teaching this class, it is important to validate any concerns participants have about breastfeeding. To review techniques to properly validate a woman's concerns, refer to the *Peer Counselor Training Manual*, class 3, the section "Counseling with Love," at <http://www.dshs.state.tx.us/wichd/lactate/pmanualtoc.shtm>.

ICEBREAKER

Match each participant (or couple) with another participant (or couple) or break the class into several small groups. Have them ask each other what they know about breastfeeding or what they've heard about breastfeeding — positive or negative. Give them a few minutes to exchange information and get to know one another. Ask the class:

¿Qué son algunas de las cosas positivas que las personas de tu grupo saben o han oído sobre la alimentación con pecho? Give everyone a chance to talk.

Esto probablemente no es la primera vez que han oído que la alimentación con pecho es buena tanto para las mamás como para los bebés, y todas las mamás quieren lo mejor para sus bebés. Pero, muchas veces hay barreras que impiden que alimenten con pecho. ¿Qué son algunas de las barreras, o cosas negativas, que las personas de tu grupo han oído o dicho sobre la alimentación con pecho?

Allow the participants time to answer. Then, read aloud any of the following points that have not already been mentioned.

- **Duele.**
- **Da pena.**
- **El papá del bebé (o mi mamá) no quiere que alimente con pecho.**
- **Tendré que cambiar lo que como.**
- **No tengo tiempo para alimentar con pecho.**
- **Tengo que volver al trabajo.**
- **Tal vez no haga suficiente leche.**
- **Es más fácil alimentar con biberón que con pecho.**

A pesar de algunas cosas negativas que se oyen sobre la alimentación con pecho, 7 de cada 10 mujeres optan por alimentar con pecho a sus hijos porque es más saludable para ellas y para los bebés.

Pero, tener un bebé trae consigo cambios grandes a la vida y a las emociones. Las nuevas mamás tienen que aprender un papel completamente nuevo en la vida y es posible que sean muy sensibles a las críticas y comentarios negativos. A veces, hasta los comentarios o preguntas inocentes de su pareja, su mamá o papá o un amigo, como “¿Estás segura que el bebé está tomando suficiente leche?” fácilmente pueden destruir la confianza de la mamá.

INTRODUCE VIDEO

En el video que están a punto de ver, las mamás lactantes hablan de las barreras a la alimentación con pecho que enfrentaron y cómo las superaron para darles pecho a sus bebés. Vamos a oír lo que dicen estas mamás sobre la alimentación con pecho.

SHOW VIDEO

DISCUSSION

Aunque las mamás del video tuvieron éxito en alimentar con pecho a sus bebés, todas se enfrentaron con algunas barreras que tuvieron que superar.

En el video, ¿qué dijeron las mamás sobre el dolor y la alimentación con pecho? Allow the participants time to answer.

Possible answers include:

- Es más como una sensación cuando baja la leche.
- El dolor desaparece después de la primera semana.
- La alimentación con pecho no debe ser dolorosa.
- Dolía porque no tenía a los bebés en la posición correcta y sabía que necesitaba ayuda.

Una cosa con la que puedes contar es que cada mujer tiene una experiencia diferente, hasta de un bebé al otro. Pero, si sientes dolor más grave de lo que describirías como leve, tienes que llamar para buscar ayuda de inmediato. Cualquier incomodidad con la alimentación con pecho generalmente se desaparece una vez que el bebé se prenda correctamente al pezón.

¿Qué dijeron las mamás sobre lo que comen durante la etapa de la alimentación con pecho? Allow the participants time to answer.

Possible answers include:

- Puedo comer cualquier cosa picosa.
- Tuve que evitar la leche pero todavía podía comer queso y yogur.
- Mi bebé se pone irritable si tomo cafeína.

De nuevo, la experiencia de toda mujer con la alimentación con pecho es diferente. Come una variedad de alimentos y come lo que te gusta. Si parece que cierto alimento le molesta al bebé, evita ese alimento por una semana o come menos del alimento hasta que tu bebé lo pueda tolerar.

¿Qué dijeron las mamás sobre el apoyo que recibieron de su familia o sus amigos? Allow the participants time to answer.

Possible answers include:

- Sentir el apoyo de mi familia y de mi esposo fue muy bonito porque me sentí mucho más cómoda.
- Mi mamá/suegra está muy feliz porque estoy alimentando con pecho.
- La alimentación con pecho es una tradición en mi familia.
- En la escuela, nos juntamos y hablamos de nuestros problemas.
- Mi familia estaba preocupada de que yo no fuera a tener suficiente leche para los gemelos.

Tener el apoyo de la familia y los amigos es muy importante. Si tu familia y tus amigos no apoyan tus esfuerzos para alimentar con pecho, diles de los beneficios de la alimentación con pecho, tanto para ti como para el bebé. Invítalos a las clases de WIC y dales los materiales que recibes de WIC además de los libros sobre la alimentación con pecho. No dejes que te desanimen las personas que no te apoyan. Diles que la falta de apoyo te molesta.

¿Qué dijeron las mamás sobre la alimentación con pecho en público? Allow the participants time to answer.

Possible answers include:

- A mi no me da pena. Es natural.
- No estás haciendo nada malo. Simplemente estás alimentando a tu bebé.
- Uso una cobijita o algo para taparme.
- Me preocupa sobre lo que mi hijo necesita y si eso es lo que necesita, no me da pena.
- Me siento orgullosa que estoy haciendo algo bueno y no tengo que esconderme de nadie.

Ninguna de las mamás del video tuvo un problema con alimentar con pecho a su hijo en público. Hay muchas maneras de alimentar con pecho en público sin enseñar el seno. Pero, como cualquier otra cosa, tardarás una semana en hacerlo bien. No estás haciendo nada malo, simplemente estás alimentando a tu bebé. Y tienes el derecho, según la ley, de alimentar a tu bebé en público.

¿Qué dijeron las mamás sobre qué es más fácil, la alimentación con pecho o con biberón? Allow the participants time to answer.

Possible answers include:

- Es más fácil alimentar con pecho que preparar un biberón en medio de la noche.
- Cuando quiero salir a las tiendas con mis amigas, llevo a mi bebé.
- No tienes que lavar nada.
- Puedes sacarte la leche y dejarla para que alguien más alimente al bebé.
- Es más trabajo preparar la fórmula.

Hay muchos mitos culturales, ideas falsas y rituales sobre la alimentación con pecho y el nuevo bebé. ¿Qué fueron algunos que oyeron las mamás del video? Allow the participants time to answer.

Possible answers include:

- Si estás de mal humor o si tienes frío, la leche se echa a perder.
- Tienes que tomar atole para producir leche.

En algunas culturas, se cree que debes esperar hasta que la leche se ponga blanca para dársela al bebé. ¿Qué dijo una de las mamás sobre esto? Allow the participants time to answer.

Possible answers include:

- La primera leche es la más importante.
- Es como una vacuna y contiene sustancias que previenen las enfermedades.

¿Creía alguna de las mamás en estos mitos culturales?

Answer: No. Pensaron que eran chistosos.

¿Alguien más ha oído otras cosas sobre la alimentación con pecho que crees que tal vez sean falsas? Allow the participants time to answer. Validate participant concerns and counsel appropriately.

¿Pareció que a las mamás les dio gusto que hayan superado las barreras que enfrentaron? Allow the participants time to answer.

¿Cómo se sintieron las mamás al ver a sus bebés crecer y desarrollarse con la leche materna? Allow the participants time to answer. Read aloud the items they forgot to mention.

- Se sintieron orgullosas.
- Se sintieron seguras de sí mismas.
- Estaban felices.
- Estaban abrumadas de emoción.

Alimentar con pecho a su bebé puede ser una experiencia gratificante y puede ayudarte a tener más confianza en tu habilidad de ser mamá. Pero, es posible que tú y tu bebé se tarden unas semanas en aprender el arte de la alimentación con pecho. Por eso es importante rodearte de familiares y amigos que te apoyen y que evites a las personas que no apoyan tus esfuerzos en las primeras semanas de ser mamá.

Pass out one **Breastfeeding Support** handout to each participant. Pass out two or three **Support** pledge cards to each participant or pass out one and have additional ones available to be picked up on the way out of class.

El folleto llamado *Breastfeeding Support* es una lista de lugares a las que puedes llamar si necesitas ayuda o información sobre la alimentación con pecho. Al pie, me gustaría que apuntaras el nombre de por lo menos una persona en tu vida a quien crees que apoyará tus esfuerzos para alimentar con pecho o a quien quieres que apoye tus esfuerzos para alimentar con pecho. Allow participants time to fill in names.

Las tarjetas de promesa son para tu familia y tus amigos. Llévalas a las personas que formarán gran parte de tu vida después del nacimiento de tu bebé. Al firmar la tarjeta, están prometiendo apoyar tus esfuerzos para alimentar con pecho. Después de que firmen la tarjeta de promesa, diles que estás poniendo su nombre en la lista de apoyo para la alimentación con pecho. Guarda las tarjetas de promesa y el folleto llamado “Breastfeeding Support” en dónde se pueden ver para recordarles de su promesa de apoyarte a ti a apoyar al bebé.

EVALUATION

¿Adónde puedes llamar para buscar ayuda con la alimentación con pecho? Allow participants time to answer. Answers are on the “Breastfeeding Support” handout.

Ask whether any participants would like additional pledge cards or any of the optional handouts. Suggest that they offer the father of their baby or their parent the brochure *Dad* or *Just for Grandparents* if they plan on asking them to sign a pledge card. After all, one thing their family members are pledging to do is to learn all they can about breastfeeding.

CONCLUSION

Con suficiente apoyo, puedes superar cualquier barrera a la alimentación con pecho. Empieza ahora formando tu sistema de apoyo. Y recuerda, el tiempo que pasas alimentando con pecho a tu bebé es corto, pero los beneficios durarán toda la vida.

NE LESSON CODE BF-000-31
To Baby With Love: Overcoming Breastfeeding Barriers/
Para mi bebé con amor: superando las barreras a la alimentación con pecho
Lesson Survey Form – Staff

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: _____

_____

Note about New Lesson Survey Forms:

The first few times a new lesson is presented, staff and participants need to complete the survey forms attached at the end of this lesson. Please note that the *Staff Survey Form* is different from the *Participant Survey Form*. Only 10-20 participant surveys need to be completed. Please mail completed new lesson surveys to:

Delores Preece
Texas Department of Health
Bureau of Nutrition Services
1100 W. 49th Street
Austin, Texas 78756

NE LESSON CODE BF-000-31
To Baby With Love: Overcoming Breastfeeding Barriers
Participant Survey Form

1. **I am: (you may circle more than 1)**
  - a. pregnant
  - b. breastfeeding
  - c. parent of an infant
  - d. parent of a child
  - e. family or friend

2. **How much did you like the lesson?**
  - a. a lot
  - b. a little
  - c. not at all

3. **Do you plan to use this information?**
  - a. yes
  - b. no

4. **Do you think this is a good lesson to use at WIC?**
  - a. yes
  - b. no

Why? _____
_____
_____

5. **What is the most useful thing you learned from the video and discussion today? ____**
_____
_____

6. **Comments:** _____
_____
_____

Thank you for your comments!

NE LESSON CODE BF-000-31

**Para mi bebé con amor:
superando las barreras a la alimentación con pecho
Formulario de Evaluar La Lección - Participante**

1. Yo soy: (puede hacer un círculo alrededor de más de uno)

- a. embarazada
- b. dando pecho
- c. madre/padre de un bebé
- d. madre/padre de un niño
- e. pariente o amigo

2. ¿Cuánto le gustó el la lección lección?

- a. mucho
- b. un poco
- c. no me gustó

3. ¿Va a usar esta información ?

- a. sí
- b. no

4. ¿Piensa usted que es un lección bueno para enseñar en WIC?

- a. sí
- b. no

¿Porque? _____
_____

5. ¿Cuál fue la cosa más útil que aprendió del video y de la discusión? _____
_____
_____

6. Comentario: _____
_____
_____

Gracias!