



Círculos de Apoyo



Jenny Pérez-Genge, Líder LLL Tailandia

Cuando una madre que amamanta se enfrenta a situaciones estresantes fuera de su control, como desastres naturales, guerras o crisis familiares, la crianza de los hijos puede alterarse completamente. Sin embargo, comenzar a amamantar o continuar puede ayudar a mantener su propio bienestar físico y emocional, al igual que el de su familia.

En tiempos de guerra o desastres naturales, las organizaciones internacionales de asistencia a desastres apoyan a los más vulnerables, como mujeres lactantes, sus bebés e hijos pequeños. Estas organizaciones proveen alimentos, agua, ropa y un refugio donde las madres puedan amamantar a sus hijos. Muchas madres encuentran que el único alimento disponible para sus bebés, es su propia leche.

Estas organizaciones también ayudan al NO promover el uso de leche de fórmula, biberones o comida de bebés, o aceptando donaciones de éstos. La alimentación con leche artificial puede ser de alto riesgo ya que en situaciones de desastre, el agua potable y las condiciones higiénicas son escasas.

En situaciones de emergencia, la desnutrición materna o la reducción de la producción de leche a causa del estrés, es preocupante. Pero aun una madre desnutrida es capaz de amamantar. Ella necesitará comida, líquidos adicionales, y sobre todo, apoyo y estímulo para amamantar a su bebé frecuentemente. El estrés puede afectar temporalmente el flujo de la leche, así que permitiendo que el bebé tome pecho a libre demanda, ayudará a recuperar el flujo normal. Es importante facilitar un ambiente seguro, un espacio privado y tranquilo para amamantar, un espacio para que los niños pequeños jueguen, y proveer oportunidades para que las mujeres se apoyen entre sí.

Después del Huracán Mitch en Guatemala y Honduras en 1998, las Líderes*** de LLL Guatemala visitaron refugios y conversaron con madres sobre los beneficios de la lactancia, especialmente como una forma de prevenir infecciones respiratorias e intestinales, provenientes del agua contaminada y la falta de higiene. LLL Honduras consiguió apoyo financiero para instalar centros de cuidado infantil en áreas afectadas por las inundaciones, proveyendo ingresos a mujeres cuyos esposos perdieron el trabajo a causa de la devastación de las plantaciones bananeras.

Respuesta a Crisis o Emergencias

En Japón, las inundaciones por el tifón y luego el terremoto del 2004, causó altos niveles de estrés en mujeres lactantes quienes reportaron problemas de lactancia. Las líderes de LLL prepararon publicaciones, respondieron llamadas telefónicas y correos electrónicos de mujeres que buscaban ayuda porque sentían disminución de la producción o inhibición del flujo de la leche. El mensaje básico dado a estas mujeres fue: “¡Continúe amamantando!”

En el 2005, el Huracán Katrina golpeó las costas de los Estados Unidos dejando miles de desplazados. La respuesta de los grupos de LLL a través del país creó una ola de solidaridad con esfuerzos coordinados para recolectar, almacenar y distribuir donaciones de ropa, juguetes y productos del hogar. Las líderes de LLL también apoyaron a las madres a superar dificultades con la lactancia. Además, LLLI entregó reemplazos de juegos de manuales de lactancia, material informativo y artículos de oficina a líderes y personal administrativo afectados por el huracán.

Una madre de Mississippi, Estados Unidos, cuenta que durante y después del huracán, el amamantar a sus dos hijas (6 meses y tres años de edad) les ayudó a sobrevivir y encontrar consuelo: “Mi bebé quien amamantaba exclusivamente se mantuvo hidratada en medio del calor sofocante. No tuve que preocuparme de mezclar leche de fórmula en momentos en que no podíamos ni ducharnos ni soltar el baño. Luego, ella añade: “Mi hija de 3 años decidió tomar pecho de nuevo durante ese breve periodo, de esta forma las tres encontramos consuelo.”

Luego del devastador terremoto en China en Mayo de 2008, las líderes de LLL tradujeron y prepararon información sobre lactancia en situaciones de emergencia como también historias de madres las cuales compartieron con mujeres de Sichuan, uno de los lugares más afectados.

Cuando una situación traumática o médica trastorna la dinámica diaria del hogar, amamantar puede ayudar a toda la familia a sobrellevar los tiempos difíciles.

Una madre de República Dominicana, activamente involucrada en LLL RD, relata que cuando su hija tenía 8 meses de nacida, el abuelo de la niña murió, causando conmoción en casa. Sin embargo, la madre sabía que amamantar en tiempos difíciles podía unificar y dar consuelo no solamente a la madre y el bebé sino también a toda la familia. Ella recuerda: “Para mi esposo, esos pequeños instantes en que nos acostábamos los tres eran la medicina que le permitía seguir adelante en tan difícil momento”. LLL anima a las madres a continuar amamantando, ya que las hormonas liberadas durante el tiempo de la lactancia alivian la ansiedad y calman tanto a la madre como al bebé.

Una líder de LLL México, con experiencia en diversas técnicas de manejo del dolor y ansiedad, describe en forma retrospectiva como brindó apoyo a las familias de las víctimas de la explosión de una mina y como ayudó a una madre que estaba teniendo problemas para amamantar. El trabajo de las líderes de LLL en situaciones de emergencia o crisis implica actuar con empatía, escuchar atentamente y guiar en forma amorosa. Estas cualidades son invaluable en cualquier situación de ayuda, pero particularmente importantes cuando se apoya a madres que tienen miedo o están ansiosas. Las líderes de LLL conocen el valor de amamantar en cualquier situación.

****Una Líder de La Liga de La Leche es una madre que ha amamantado a su bebé por aproximadamente un año. La acreditación la recibe de parte de La Liga de La Leche después de haber realizado un entrenamiento y haber leído la literatura correspondiente. La Líder no solo obtiene conocimiento de su experiencia personal, sino también de la información disponible a través de los recursos de LLL.*



Un agradecimiento especial a la Alianza Mundial Pro Lactancia Materna por contribuir con la impresión y distribución de esta publicación.



La Misión de LLLI

Ayudar a las madres de todo el mundo a amamantar mediante la ayuda, el apoyo, la información y la formación de madre a madre, y promover un mejor entendimiento de la lactancia como elemento importante en el sano desarrollo del niño y la madre.

La Liga de La Leche Internacional es una organización no-gubernamental globalmente reconocida que tiene presencia en más de 68 países. Desde 1956, más de 43.000 mujeres se han convertido en Líderes, quienes asisten a otras mujeres que desean amamantar a sus bebés. Para información en lactancia, para encontrar una Líder o grupo cercano a tu área, o para ordenar materiales, visita <http://www.llli.org> o llama a **800-LALECHE** (dentro de los Estados Unidos).