



Región de Murcia
Consejería de Salud



PROTOCOLO DE CONTENIDO DE LA FORMACIÓN GRUPAL: CLASES DE PREPARACIÓN AL NACIMIENTO Y TALLERES DE LACTANCIA



Promueve y edita:

© Región de Murcia
Consejería de Salud
Servicio Murciano de Salud

Creative Commons License Deed



La obra está bajo una licencia Creative Commons License Deed.

Se permite la libertad de copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra bajo las condiciones de reconocimiento de autores, no usándola con fines comerciales. Al reutilizarla o distribuirla han de quedar bien claros los términos de esta licencia.

Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor.

Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.

©Autores: Servicio Murciano de Salud

©Diseño y maquetación: Servicio Murciano de Salud.

1ª Edición: Noviembre 2024.

COORDINACIÓN INSTITUCIONAL

Irene Marín Marín. Directora General de Atención Hospitalaria.

Josefa Marín Hernández. Directora General de Atención Primaria.

María Jesús Ferrández Cámara. Subdirectora General de Atención Sanitaria y Continuidad Asistencial.

Alfonso Saez Yanguas. Subdirector General de Atención Primaria y Urgencias, Emergencias sanitarias 061.

Juan Manuel Lucas Gómez. Subdirector General de Cuidados y Cronicidad.

COORDINACIÓN TÉCNICA

Beatriz Garnica Martínez. Peditra. Coordinadora Regional de Peditría.

M^a del Rocío Pérez Crespo. Peditra. Responsable de la IHAN del SMS.

Francisca Postigo Mota. Matrona. IBCLC. Subdirección general de Cuidados y Cronicidad

María Dolores Hernández Gil. Peditra. Coordinación Regional de Peditría.

Carmen Martínez Moreno. Peditra. Coordinación Regional de Peditría.

Esperanza Jiménez García. Enfermera. Coordinación Regional de Peditría.

M^a Isabel Lorca Sánchez. Auxiliar Administrativo. Coordinación Regional de Peditría.

AUTORES

María Dolores Celdrán García. Matrona. Centro de Salud Las Torres de Cotillas.

María del Carmen Montiel Amador. Madrona. Centro de Salud Cabezo de Torres.

Elena Pérez Abad. Matrona. Centro de Salud Murcia Vistaalegre.

Manuela Zaragoza Soler. Matrona. Centro de Salud Archena.

REVISORES

Rosario López-Sánchez Sánchez. Matrona. Supervisora de Área Materno Infantil. Hospital Comarcal del Noroeste.

Ángeles Giménez Martínez. Matrona. Centro de Salud Cehegín.

Ana Gracia Portero. Matrona. Centro de Salud Bullas.



Revisado y validado por la Comisión Regional de Lactancia Materna:

- M^a Ángeles Castaño Molina (Área I)
- Esther Martínez Bienvenido. Matrona (Área II)
- David Harillo Acevedo (Área III)
- Rosario López-Sánchez Sánchez (Área IV)
- Mónica Hernández Martínez (Área V)
- Aurora Tomás Lizcano (Área VI)
- Yolanda López Benavente (Área VII)
- Juana M^a García García (Área VIII)
- Encarnación Hernández Torres (Área IX)

HISTÓRICO DE VERSIONES

Versión #	Elaborada por	Revisado por	Aprobada por	Fecha aprobación	Justificación nueva versión
1.0	M ^a Dolres Celdrán M ^a del Carmen Montiel Elena Pérez Manuela Zaragoza	Rosario López-Sánchez Ángeles Giménez Ana Gracia	Comisión Regional Lactancia Materna	6/11/2024	Creación Documento



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	6
2. OBJETIVOS.....	8
3. METODOLOGÍA	9
4. REGISTRO	16
4.1. Registro de la asistencia a una sesión de PREPARACIÓN AL NACIMIENTO	16
4.2. Registro de la asistencia a un TALLER DE LACTANCIA.....	16
5. EVALUACIÓN	18
6. BIBLIOGRAFÍA.....	19
7. ANEXOS	20



1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La lactancia materna (LM) es considerada la alimentación ideal del lactante ya que aporta múltiples beneficios tanto para la madre como para el lactante, así como para la comunidad, el sistema de salud y el medio ambiente.

La evidencia científica ha demostrado que los niños no amamantados tienen más enfermedades, más graves y más largas, no sólo durante la época de la lactancia, sino muchos años después. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y otros organismos sanitarios nacionales e internacionales recomiendan que todos los lactantes sean amamantados de forma exclusiva durante los primeros seis meses de vida y a partir de este momento junto con otros alimentos complementarios hasta los dos años de edad o más, mientras madre e hijo lo deseen.

Sin embargo, pese a estas recomendaciones las tasas de inicio y, sobre todo, de duración de la lactancia materna, están muy lejos de estos objetivos y, es por ello, que la protección y el apoyo a la lactancia materna son considerados por las organizaciones y autoridades sanitarias un área de acción y atención prioritarias.

A partir de la Declaración de Innocenti en 1991, la OMS y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) lanzaron la estrategia denominada “Iniciativa Hospital Amigo de los Niños” (IHAN) con el fin de ayudar a los hospitales, Servicios de Salud y en particular a las salas de maternidad, a adoptar prácticas de protección, promoción y apoyo a la lactancia materna desde el nacimiento. La IHAN (en España “Iniciativa para la Humanización de la Atención al Nacimiento y la Lactancia”) promueve la salud materno-infantil a través de la humanización de la asistencia al nacimiento y de la protección, promoción y apoyo a la lactancia natural y a las mejores prácticas de alimentación del lactante y del niño/a pequeño/a.

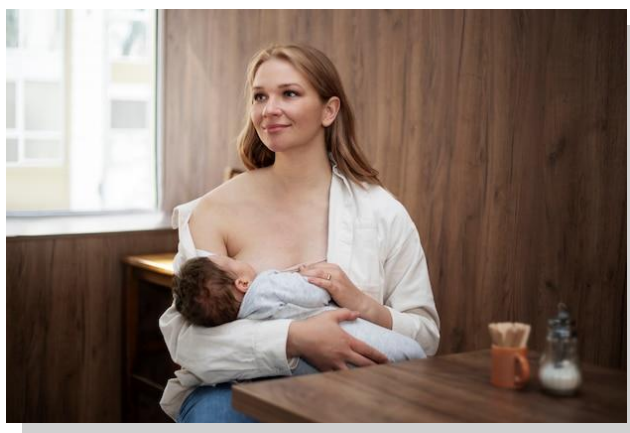
En 2006, tras una revisión de esta iniciativa, se reconoce que el apoyo continuado a la madre durante todo el amamantamiento es tan necesario como el apoyo en los primeros días de la vida y se extiende la estrategia más allá de las maternidades hacia el resto de los sectores de cuidado materno-infantil naciendo el proyecto Centros de Salud IHAN (CS-IHAN).

En atención primaria, dentro de la educación para la salud, contamos con la educación grupal como herramienta eficaz que ayuda a las personas a desarrollar sus propias capacidades, posibilitando una comunicación más allá de la bidireccional entre profesional y usuario, que permite las aportaciones

de otros miembros del grupo, aprender de los iguales y el refuerzo grupal. Numerosas investigaciones han demostrado que las madres y otros cuidadores necesitan apoyo activo para iniciar y mantener prácticas apropiadas de lactancia materna y los profesionales sanitarios son un eslabón básico y fundamental para ello.

La preparación al nacimiento, realizada por matronas desde la primera visita prenatal, es un factor protector en el inicio y mantenimiento de la LM. Por tanto debe incluir explicaciones sobre los beneficios que comporta y guías sencillas para resolver dudas y complicaciones. Existe evidencia, con categoría A, de que las clases prenatales realizadas por matronas aumentan la prevalencia, la duración y la exclusividad de la lactancia, así como el establecimiento de la lactancia al alta hospitalaria tras el parto. También, desde la educación grupal, con los talleres de lactancia podemos proporcionar ese apoyo postnatal tan necesario. La información y fomento de la lactancia materna ha de realizarse de forma unificada, es importante establecer estrategias utilizando protocolos de lactancia materna comunes a todos los profesionales para dirigir y realizar las mismas intervenciones.

Por todo lo anterior, en este protocolo, se desarrollan los elementos clave que las matronas, como responsables directas del acompañamiento de la mujer en el embarazo, parto y puerperio, así como el resto de profesionales sanitarios, deben tener en cuenta y servir de guía, para organizar las sesiones de educación grupal para la lactancia materna, incluida en el programa de preparación al nacimiento y los talleres de lactancia materna.





2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO PRINCIPAL

Protocolizar la implementación de la educación para la salud grupal en atención primaria, como una herramienta capaz de mejorar la atención a las madres que desean amamantar, permitiéndonos un espacio para la promoción, protección y apoyo a la lactancia materna, y así poder incrementar tanto la tasa de lactancia materna exclusiva los seis primeros meses, como la tasa de la lactancia materna hasta los dos años.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer los contenidos y la estructura de la educación grupal en las clases de preparación al parto en relación a la lactancia materna.
- Organizar y homogeneizar los contenidos y la estructura de los talleres de lactancia materna.
- Proporcionar a las madres el conocimiento teórico, basado en la evidencia científica, para amamantar con éxito.
- Facilitar a las madres la adquisición de habilidades prácticas en la resolución de los problemas más frecuentes durante la lactancia.
- Reforzar la confianza de las madres, en su habilidad natural para amamantar y en la toma de sus propias decisiones.
- Proporcionar apoyo emocional, construyendo espacios para la escucha, el entendimiento y el respeto.



3. METODOLOGÍA

3.1. METODOLOGÍA DE LOS GRUPOS DE PREPARACIÓN AL NACIMIENTO

En la programación de las sesiones de preparación al nacimiento llevadas a cabo por las matronas en los Centros de Salud, se establecerán dos de estas sesiones para abordar la lactancia materna, cuyo contenido se desarrollará más adelante.

Preferiblemente se realizan en el Centro de Salud, aunque si esto no fuera posible, se podrían llevar a cabo en un espacio público municipal (casa de la cultura, centro social). Estas sesiones tendrán una duración aproximada de dos horas.

Participación:

Pueden asistir las gestantes que pertenezcan al Centro de Salud. Las gestantes que no pertenezcan al centro deberán contactar con la matrona del Centro de Salud con antelación para su inscripción. Para aquellas mujeres que no puedan asistir a estas sesiones de preparación al nacimiento, se les dará información verbal y escrita, sobre los aspectos más relevantes de la lactancia, que se reforzarán en cada visita de seguimiento de embarazo que tienen programada con su matrona.

Captación:

Se realizará una captación activa en la consulta de la matrona en la 5ª visita programada de seguimiento de embarazo, como establece el PIAM, en la semana 24- 28 de gestación, de modo que la matrona animará a las gestantes a que acudan a la preparación al nacimiento, pudiendo asistir antes si la gestante así lo desea.

Además se colocará cartelería informativa en las salas de espera de las consultas de matronas y de pediatría, pudiendo anunciarse también por redes sociales (Instagram, Facebook) en aquellos centros de salud que dispongan de ello.

Criterios de inclusión:

Las sesiones de lactancia programadas en la preparación al nacimiento están dirigidas a gestantes, parejas u otros acompañantes que ella elija.



Profesionales que participan en la preparación al nacimiento:

Matrona, residente de matrona.

Coordinación:

La matrona del Centro de Salud es la persona que coordina dicha actividad. Su función es la de dinamizar y coordinar las sesiones de lactancia.

Contenidos:

Clase I. Inicio de la lactancia

- Información sobre la existencia de la normativa de Lactancia Materna en el Centro de Salud.
- Beneficios de la lactancia materna.
- Riesgos y costes de la alimentación con sucedáneos.
- Importancia de la LM exclusiva durante los primeros seis meses y complementada con otros alimentos hasta los dos años o más.
- Fisiología de la lactancia.
- Importancia del contacto piel con piel y primera toma.
- Técnicas de amamantamiento.
- Posición y agarre adecuados para mantener la LM.
- Cómo reconocer una lactancia materna eficaz.
- Importancia de la alimentación a demanda y cómo reconocer las señales de hambre.
- El uso adecuado de tetinas y chupetes.
- El papel del padre/pareja en la lactancia materna.
- Importancia del alojamiento conjunto.

Clase II. Mantenimiento de la LM más allá de los primeros meses

- Cómo detectar y resolver los problemas más frecuentes de la lactancia.
- Técnica correcta para la extracción de leche materna: extracción manual y con sacaleches.
- Almacenamiento y conservación de la leche extraída.
- Cómo ofrecer suplementos de leche materna o artificial, cuándo estos sean necesarios.
- Realidades y falsos mitos respecto a la lactancia.
- Facilitar información sobre la ayuda disponible para la lactancia. Recursos en la web.



- Información sobre los talleres de lactancia en el Área y grupos de apoyo locales.
- Abordar la LM fuera del hogar y las opciones para mantener la LM a la vuelta al trabajo.
- Apoyo a la mujer que trabaja y amamanta.
- Información sobre el Banco de Leche de la Región de Murcia.

Durante estas sesiones no se realizarán actividades de educación relacionada con la alimentación con fórmula. Esta información se abordará de forma individualizada en las consultas de atención al embarazo para las mujeres que deciden alimentación con fórmula o llegado el momento de tener que optar por este tipo de alimentación una vez que ha nacido el bebé.

Dinámica:

El contenido de cada sesión estará programado con antelación, lo haremos de manera participativa y no como conferencias. En el Anexo 1 se muestra un ejemplo de sesión I y II de lactancia. No obstante, cada matrona puede adaptar los contenidos y las dinámicas a las características de su grupo.

El desarrollo de las sesiones constará de las siguientes partes:

- Bienvenida y presentación.
- Abordaje de los temas programados para la sesión.
- Actividades participativas.
- Recapitulación y aclaración de dudas.
- Despedida y emplazamiento para continuar con el programa de preparación al nacimiento.

3.2. METODOLOGÍA DE LOS GRUPOS DEL TALLER DE LACTANCIA

El taller de lactancia materna es un espacio donde las mujeres se reúnen para disfrutar la experiencia de amamantar. Es un espacio para compartir dudas, experiencias, información, para aprender técnicas y recursos, reforzar su confianza, para recibir y dar apoyo. En el taller las mujeres buscan y logran juntas mantener la lactancia materna de forma satisfactoria todo el tiempo que desean. Amamanta.es.

Los talleres de lactancia se realizan en los centros de salud. En caso de no ser posible se harán en un espacio municipal: casa de la cultura, centro social, etc. Debe reunir unas condiciones mínimas de luz, ventilación e higiene, mínimamente aislado y adecuado para un grupo de hasta 20 personas.



Duración:

Dos horas, con un horario fijo y preestablecido y una periodicidad semanal.

Participación:

Abierta, pueden asistir las madres que pertenezcan o no al centro de salud, les pedimos que recomienden en su centro de salud que se realicen ese tipo de talleres, para no tener que desplazarse, utilizando las hojas de sugerencias que existen en todos los mostradores de los centros de salud.

Captación:

Se informará a las madres lactantes durante la visita de revisión puerperal, que realiza la matrona entre el tercer y séptimo día post parto, sobre la existencia de estos talleres, promoviendo su asistencia.

Del mismo modo se comunicará la existencia del taller en la consulta de pediatría durante las visitas establecidas de revisión del niño sano.

Se ofrecerá a las mujeres embarazadas la posibilidad de asistir a estos talleres durante las sesiones de preparación al nacimiento y de forma individualizada en las visitas de seguimiento de embarazo.

Criterios de inclusión:

El taller está dirigido a madres que amamantan de forma exclusiva o con lactancia mixta, acompañadas de sus bebés y parejas o allegados y por supuesto, mujeres embarazadas.

Criterios de exclusión:

Madres con lactancia artificial que pueden interferir en el correcto apoyo a la lactancia materna.

Profesionales que participan en el taller de lactancia:

Matrona, pediatras, médicos de familia, residentes y enfermeros formados en lactancia materna.

Representantes de grupo de apoyo (GA):

Es muy interesante y recomendable que los grupos de apoyo locales tengan representación en el taller de lactancia. Esto puede conseguirse cuando una persona del GA se compromete con el taller,



acude asiduamente al mismo y mantiene una comunicación fluida con la responsable del taller. Es importante consensuar contenidos y mantener reuniones periódicas.

Coordinación:

La matrona del Centro de Salud es la persona que coordina y dinamiza dicha actividad. Es la persona responsable de que la información se adecúe a la evidencia científica.

Se colocará cartelería informativa en las salas de espera de las consultas de matronas y de pediatría, pudiendo anunciarse también por redes sociales (Instagram, Facebook) en aquellos centros de salud que dispongan de ello.

Contenido de los talleres de lactancia materna:

- Política de Alimentación Infantil del Centro de Salud.
- Importancia y beneficios de la lactancia materna exclusiva desde el nacimiento hasta los 6 meses de vida.
- Problemas más frecuentes de lactancia y cómo solucionarlos.
- Prevención de complicaciones: congestión mamaria, el bloqueo de conductos o la mastitis.
- Posiciones, alimentación a demanda, interferencias de la lactancia: uso de tetinas y chupetes. Los signos de un adecuado aporte lácteo.
- Colecho seguro.
- Extracción de leche de forma manual y mecánica.
- Incorporación al trabajo.
- Deporte y lactancia.
- Sexualidad, anticoncepción y lactancia.
- Medicación y lactancia.
- Introducción de la alimentación complementaria.
- Recursos de lactancia en Internet.
- Información del banco de leche.

Dinámica:

El contenido de cada sesión estará programado con antelación, lo haremos de manera participativa y no como conferencias. Las madres no deben tener la sensación de que van a “clase”.



Los asistentes se sentarán formando un círculo siempre que sea posible, facilitando la comunicación entre el grupo; les pediremos que se presenten inicialmente, presentando también a su bebé, así como a su acompañante.

Desarrollo del taller:

- Presentación “título de la presentación”.
- Abordaje del tema de interés del día.
- Ronda de preguntas.
- Despedida.

El profesional sanitario comenzará el taller presentándose y realizando una introducción, explicando el contenido a abordar ese día. Se pedirá a las asistentes que colaboren de forma activa, utilizando preguntas abiertas y favorecer la comunicación, dando prioridad a las madres que llegan informando de un problema de lactancia. Y se evitará conversaciones paralelas como “corrillos” para que el taller sea completamente fluido. En la ronda de preguntas se deben priorizar 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.

La finalidad del taller es potenciar que las madres tomen sus decisiones teniendo en cuenta su situación actual, sus experiencias y limitaciones. La información que se da no pretende dar soluciones a la madre, sino ayudarla a que ella las encuentre por sí misma. Reforzando su confianza y dándole apoyo. Para ello usaremos la escucha activa dando importancia a la comunicación no verbal, evitando juicios y facilitando la participación de todas.

Se pueden organizar charlas o talleres, con temas que demanden los padres, y que estén relacionados con la crianza, tales como: psicología de la crianza, habilidades parentales, BLW, porteo, etc. Hay que tener en cuenta que estas actividades no pueden sustituir el tiempo del taller, en caso de reducirlo, se tratarán siempre los casos más urgentes. Estas actividades también se pueden ofertar en los talleres de posparto del centro de salud para evitar reducir el tiempo del taller de lactancia y que se puedan beneficiar de estas actividades también las madres con lactancia artificial.

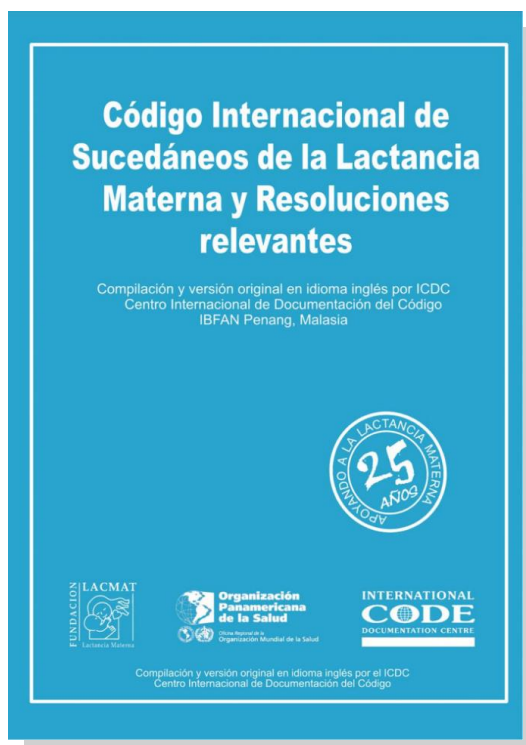


Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna

Ni en las sesiones de preparación al nacimiento ni en los talleres de lactancia materna se deben incluir actividades comerciales o promocionales.

La persona responsable debe evitar que se realicen ventas o promociones de productos o servicios en los talleres ni sesiones de preparación al nacimiento, tampoco se debe permitir publicidad o anuncios, siempre respetando el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna.

Cualquier actividad que se ofrezca al taller de forma externa debe ser consultada previamente al responsable del taller.



4. REGISTRO

Se llevará a cabo un registro de las mujeres y acompañantes que acudan a las sesiones de preparación al nacimiento o taller de lactancia materna en el sistema informático OMI-AP, que es el que usa el Servicio Murciano de Salud en Atención Primaria.

4.1. Registro de la asistencia a una sesión de PREPARACIÓN AL NACIMIENTO

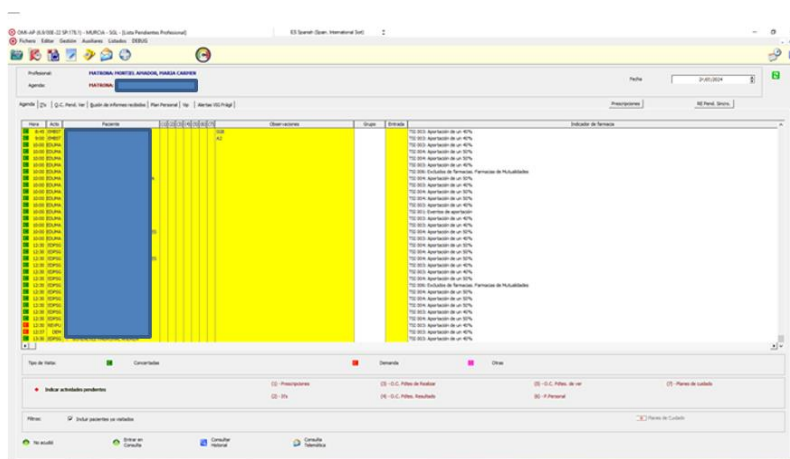
Se citarán las participantes y sus acompañantes en la agenda programada de la matrona, acto EDUMA.

4.2. Registro de la asistencia a un TALLER DE LACTANCIA

Las participantes y sus acompañantes se citarán en una agenda específica que se encuentra en el apartado SALAS, llamada “Talleres de LACTANCIA + (el nombre del Centro de Salud)”, cualquier profesional podrá citar en esta agenda. El acto será EDPSG (Educación para la salud grupal)

Para registrar el taller en la agenda de la matrona o del coordinador del taller, en caso de no ser la matrona, se citará al paciente denominado “ATENCIÓN COMUNITARIA Y GRUPAL”. El acto será EDPSG.

Dentro de la historia clínica, de este paciente, crearemos el episodio “TALLER DE LACTANCIA IHAN” + el nombre del Centro de Salud y en el PROTOCOLO de ATENCIÓN COMUNITARIA se anotará el número de asistentes, bebés y acompañantes, así como el tema principal sobre el que ha versado el taller y las incidencias más reseñables.



5. EVALUACIÓN

Se realizarán encuestas trimestrales con la finalidad de retroalimentar la metodología empleada y mejorar la dinámica y los contenidos.

Realizaremos también trimestralmente una reunión con los profesionales implicados en el taller para evaluar el desarrollo del mismo y proponer propuestas de mejora.





6. BIBLIOGRAFÍA

1.- Agüera-Arenas J-J, Ballesteros-Meseguer C, Celdrán-García M-D, Fernández-Fructuoso J-R, García-García J-M, Harillo-Acevedo D, et al. Protocolo regional de contacto precoz “Piel con piel” [Internet]. 2022 [citado el 1 de junio de 2024]. Disponible en:

<https://sms.carm.es/ricsmur/handle/123456789/9184>

2. Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna. Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna. Versión resumida. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco-OSTEBA, 2017. Guías de Práctica Clínica en el SNS

3. IHAN. Metodología de talleres de lactancia.

4. Altube Arabiurrutia E, Aguirregomezkorta Garmendia I, Anduaga Díez de Ulzurrun G, Barrio Díez Caballero B, Bilbao Markaida M^a B, Collazos Dorronsoro R et al Alimentación del Recién Nacido [Internet]. Vitoria-Gasteiz (Álava): Otsakidetza; 2018. [Consultado Mayo 2024]. Disponible en:

<https://www.osakidetza.euskadi.eus> › Protocolos

5. Jané Checa M, Amorós Martí P, Martínez Bueno C et al. Educación maternal: preparación par nacimiento [Internet]. Barcelona: Direcció General de Salut Pública. Generalitat de Catalunya Departament de Salut; 2009. Consultado [mayo 2024]. Disponible https://comatronas.es/contenidos/2012/03/textos/Preparacion_para_el_nacimiento.pdf

6. AEP. Manual de lactancia materna. De la teoría a la práctica. Buenos Aires: Editorial Mé Panamericana; 2008 //AEP Asociación Española de Pediatría 2024. Consultado [mayo 2024].

Disponible en: <https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna/documentos/ma-al-lactancia-materna-teoria-practica>



7. ANEXOS

ANEXO 1. MODELO DE SESIONES I Y II: PREPARACIÓN AL PARTO Y TALLER DE LACTANCIA MATERNA

SESIÓN I:

Bienvenida y presentación de los objetivos y contenidos de la sesión.

- ***Beneficios de la lactancia materna. Riesgos y costes de la alimentación con sucedáneos.***
(Lluvia de ideas y exposición oral)
Objetivo: capacitar a las madres para que puedan hacer una elección informada sobre cómo alimentar a sus hijos.

Descanso.

- ***Importancia de la postura y agarre adecuados para el éxito de la lactancia materna.***
(Simulación: cada mujer/pareja practicará sobre un muñeco las diversas posturas, introduciéndose contenidos sobre signos de agarre adecuados).
Objetivo: adquirir habilidades relativas a la técnica correcta de la lactancia materna.
- ***-Alimentación a demanda y el papel del alojamiento conjunto y el colecho seguro. Importancia del contacto piel con piel.*** (Exposición oral)
Objetivo: promover el inicio temprano de la lactancia.
- ***Efecto perjudicial que pueden tener las tetinas y chupetes al inicio de la lactancia.*** (Lluvia de ideas)
Objetivo: capacitar a las madres para evitar prácticas que interfieren con la instauración de la lactancia.

Despedida y emplazamiento para continuar con la próxima sesión de lactancia.

SESIÓN II:

Bienvenida y presentación de los objetivos y contenidos de la sesión.

- ***Dificultades más frecuentes en la lactancia y cómo solucionarlas.*** (Lluvia de ideas y exposición oral)

Objetivo: disponer de conocimientos para resolver problemas en torno a la lactancia.

Descanso.

- ***Realidades y falsos mitos respecto a la lactancia materna*** (dinámica)

Objetivo: conseguir confianza en la propia capacidad para lactar, desmitificar falsas creencias entorno a la lactancia.

- ***Redes de apoyo a la lactancia: talleres de lactancia del centro de salud, grupos de apoyo a la lactancia y cómo contactar con ellos.*** (Información sobre recursos de apoyo en nuestro entorno)

Objetivo: conocer los recursos existentes de apoyo a la lactancia, fomentar la participación de las embarazadas y sus parejas en grupos de apoyo de la comunidad para la promoción y mantenimiento de la lactancia materna.

Resumen y aclaración de dudas.

Despedida y emplazamiento para continuar con el programa de preparación al nacimiento.

