IMPORTANCIA DE LAS REDES DE APOYO

¿Qué son las redes de apoyo?
Son todas las personas, grupos o instituciones que acompañan, orientan y respaldan a la madre durante el proceso de lactancia materna.
Incluyen la familia, amigos, personal de salud, comunidad y grupos de apoyo a la lactancia.

¿PORQUÉ SON IMPORTANTES?

1. Brindan apoyo emocional que ayuda a la madre a sentirse segura y confiada.
2. Favorecen la continuidad y éxito de la lactancia materna.
3. Permiten compartir experiencias y resolver dudas.
4. Disminuyen el estrés, la ansiedad y el riesgo de abandono de la lactancia.
5. Fortalecen el vínculo madre-bebé y la salud familiar.



TIPOS DE REDES DE APOYO

1. Red familiar: pareja, abuelos, hermanos o personas cercanas que ayudan con tareas del hogar y cuidan al bebé.
2. Red comunitaria: grupos de madres lactantes, vecinas o líderes que brindan acompañamiento y consejos.
3. Red institucional: profesionales de salud, programas de apoyo materno-infantil y estrategias como Mujeres Amigas de la Lactancia.

CÓMO FORTALECER LAS REDES DE APOYO

1. Escuchar y acompañar a la madre sin juzgar.
2. Brindar información veraz sobre lactancia.
3. Promover espacios de conversación y confianza.
4. Valorar el papel del padre y la familia en el proceso.
5. Unirse o crear grupos locales de apoyo materno

