Educación Fortalecedora y Apoyo para las Personas lactantes en Comunidades Rurales

Para las personas que amamantan y viven en áreas rurales, es frecuentemente difícil encontrar recursos adecuados para la lactancia, ya que pueden ser escasos y estar muy alejados. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), los bebés de áreas rurales tienen menos probabilidades de ser amamantados que los bebés que viven en áreas urbanas.

Emma, madre primeriza de un varoncito, vive en una zona rural donde el pueblo más cercano con un centro de salud está a más de una hora de distancia. Incluso por teléfono, era difícil comunicarse con el consultorio de su médico. Estaba decidida a brindarle lo mejor a su hijo, incluida la lactancia materna; sin embargo, le preocupaba cómo controlar su propia ansiedad y depresión posparto. No estaba segura de dónde averiguar si sus medicamentos eran algo que podía tomar mientras amamantaba, ¡lo que la ponía aún más ansiosa! Emma se enfrentaba a algunos desafíos comunes al vivir en una zona rural:

- Barreras para viajar: Emma tenía problemas con la lactancia materna y preocupaciones sobre medicamentos, encima de lidiar con las exigencias de un recién nacido; viajar largas distancias para una cita no solo era agotador, sino que tampoco era lo ideal.

- Apoyo local limitado: El pueblo de Emma no contaba con servicios especializados de apoyo para la lactancia materna. El grupo de apoyo más cercano estaba a dos horas por auto, lo que dificultaba que Emma accediera a ayuda cuando más la necesitaba.

- Recursos limitados: Encontrar información confiable sobre la lactancia materna era otro desafío. Emma se sentía aislada e insegura a dónde acudir para obtener información precisa.

Un día, mientras buscaba respuestas en la red y encontrando información contradictoria sobre los medicamentos que quería empezar a tomar, Emma descubrió MotherToBaby. Intrigada por nuestro apoyo experto, disponible de forma remota y rápida, exploró nuestras hojas informativas, blogs y podcasts que cubren una variedad de temas relacionados con la lactancia materna. Después de revisar nuestro sitio web, ¡estaba encantada de ver nuestro servicio de chat en vivo!

Durante nuestra conversación, abordamos las inquietudes de Emma sobre la lactancia materna mientras tomar sus medicamentos para tratar la ansiedad y depresión posparto. También pudimos hablar sobre las recomendaciones para las vacunas durante la lactancia (como las vacunas contra el COVID-19 y la influenza actualizadas). También respondimos sus preguntas sobre los medicamentos para el resfriado y la remitimos a nuestro blog especializado. Se

sintió muy aliviada de poder comunicarse con alguien tan rápidamente y recibir información precisa en el momento.

La flexibilidad de los servicios en línea de MotherToBaby también fue un cambio radical para Emma. Ahora podía acceder a la información en los momentos que se adaptaban a su horario, ya que también podía usar nuestro servicio de mensajes de texto, correo electrónico o teléfono. Esto fue particularmente importante para Emma, ya que sus días eran impredecibles y, a menudo, incluían alimentación nocturnas y otros momentos inesperados.

MotherToBaby refirió a Emma a recursos de lactancia en línea y grupos de apoyo. Involucrarse con otros padres y expertos en lactancia en una plataforma en línea podría brindarle apoyo emocional y aliento. Compartiendo experiencias y escuchando a otras personas que enfrentaron desafíos similares también podía ayudar a Emma a sentirse menos sola y más empoderada en su paso de lactancia. En involucrarse con la comunidad de apoyo en línea puede brindarle a Emma una sensación de conexión y apoyo que faltaba en su área rural, lo que podía ayudarla a navegar más fácilmente por los altibajos de la lactancia.

El apoyo de la salud mental también era muy importante para Emma, ya que faltaba de esto en su vida diaria. Recursos como Postpartum Support International (PSI) y la Línea de Atención Nacional de la Salud Mental Materna son ahora herramientas con las que Emma cuenta para apoyarla en el camino.

Con información basada en evidencia sobre sus medicamentos y derivaciones a los recursos adecuados, Emma se sintió mucho más tranquila sobre el tratamiento de su ansiedad y depresión mientras amamantaba. Se sintió más informada y preparada para seguir cuidando de sí misma y su recién nacido. La comodidad del apoyo y la educación en línea aliviaron gran parte del estrés que había estado sintiendo. Ahora podía centrarse más en establecer un vínculo con su bebé, sabiendo que puede recurrir a MotherToBaby si tuviera más preguntas o inquietudes sobre los medicamentos o las exposiciones durante la lactancia.

Referencias:

https://www.ruralhealthinfo.org/toolkits/maternal-health/2/breastfeeding

https://www.cdc.gov/breastfeeding/data/facts.html

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 30 de agosto de 2024.