CONTRATO **ACTA No** 0__2023	
FOLIOS	

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ
ASOCIACION PROFESIONALES DE COLOMBIA
NIT 830.107.985-1

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ No. __1__/2023			
Hora:	**AM y PM**	**Fecha:**	**noviembre**
Dependencia que Convoca:	**COMPONENTE DE SALUD Y NUTRICIÓN**		
Proceso:	**MITOS SOBRE LA PRODUCCION DE LA LECHE MATERNA.**		
Objetivo:	Orientar y educar sobre la importancia de la lactancia materna con el propósito de defender los beneficios de la misma.		

AGENDA DEL DÍA

1- Presentación del tema
2- Socialización sobre el tema con envió de video a familias.
3- Responder a inquietudes que surjan posterior a la presentación.
4- Cierre de jornada

Se da inicio con el envió de material por medio vía WhatsApp con cada una de los docentes y sus duplas, el cual replicaran la información.

Práctica de la lactancia materna a libre demanda

La lactancia materna natural, es una forma de proporcionar un alimento ideal para el crecimiento y el desarrollo sano de los lactantes.

La lactancia materna se inicie a la primera hora de vida
el lactante solo reciba leche materna sin ningún otro alimento durante los seis primeros meses de vida.

La leche materna hidrata adecuadamente al bebe

La leche materna tiene un porcentaje de agua especialmente la primera leche que consume el lactante. si la madre siente que está sediento ella debe brindarle solo leche materna no agua.

La lactancia materna fortalece el vínculo afectivo

EL vínculo es la relación del apego entre la madre y el lactante es la base fundamental que le da seguridad y confianza



¿Por qué esperar a los seis meses?

Para comenzar a introducir otros alimentos que no sea leche es importante esperar a los seis meses de vida del bebé para que el organismo esté maduro a nivel neurológico, renal, gastrointestinal e inmune.

Se considera que el bebé está preparado cuando adquiere las destrezas psicomotoras que permiten manejar y tragar de forma segura los alimentos", algo que suele ocurrir en torno a los seis meses.

Mitos y verdades sobre la leche materna

✓ La lactancia deforma los pechos

Realidad: El principal cambio del pecho se produce durante el embarazo, independientemente de que la madre lacte o no. En todas las mujeres los pechos se van deformando poco a poco en función de la edad, factores genéticos, cantidad de grasa corporal…

✓ Tienes que beber mucha agua, tienes que beber mucha leche, tienes que comer más…

Realidad: La madre debe seguir una dieta variada y equilibrada, por encima de las 1800 calorías y beber el líquido que le apetezca según su sed. La producción de leche no mejora al comer en exceso, ni al tomar más leche, ni beber más líquidos.

✓ No deber comer determinados alimentos porque cambia el sabor de la leche o porque al niño le darán gases.

Realidad: Los cambios en el sabor de la leche según los alimentos ingeridos por la madre, favorecerá que el bebé acepte los nuevos sabores cuando se introduzca la alimentación complementaria. Ningún alimento consumido por la madre provoca gases en el niño.

✓ Hay que organizar el horario de las tomas (diez minutos de cada pecho cada tres horas), para que el bebé se regule y aprenda.

Realidad: La lactancia materna debe ser «a demanda», sin horario fijo, permitiendo que el bebé decida cuándo y cuánto comer, ya que la succión frecuente y el vaciado de la mama son los principales estímulos para asegurar una producción abundante de leche.

✓ Si le das cada vez que pide lo malcrías.

Realidad: Los bebés no solo necesitan la leche que les alimenta sino también contacto físico y cariño, fundamentales para un apego seguro, que será la base de su confianza y autoestima futura.

✓ Se debe dar siempre de los dos pechos en cada toma.

Realidad: El primer pecho se debe vaciar bien antes de ofrecer el otro, para que el bebé obtenga la leche más rica en grasas que sale al final y mantener la producción de leche. Algunos bebés solo toman un pecho en cada toma.

✓ Lo normal es que dar el pecho duela.

Realidad: El dolor en la lactancia indica que algo no va bien. Es un signo de mal agarre, infección u otros problemas en la mama.

✓ Si tienes el pecho pequeño, tendrás poca leche.

Realidad: Las mamas están compuestas de tejido glandular (donde se produce la leche), tejdo graso y tejido conectivo de soporte. El tamaño de la mama no influye en su capacidad de producir leche, ya que depende más de la cantidad de grasa, que del tejido glandular.

✓ Si no te gotean los pechos entre tomas es que no hay suficiente leche.

Realidad: El escape de leche, entre tomas o durante la toma, obedece a un reflejo de eyección potente o un bajo tono de la musculatura que envuelve los conductos galactóforos que drenan en el pezón, que no cumplen bien su función de esfínter. No indica que exista una gran producción.

✓ El calostro no alimenta.

Realidad: El Calostro tiene una composición ideal como primer alimento del recién nacido, con un alto contenido en proteínas y factores de defensa.

✓ No tengo suficiente leche porque con el sacaleches me extraigo muy poca.

Realidad: La cantidad que se extrae con un sacaleches suele ser mucho menor que la leche real disponible para el bebé y que él si puede sacar.

✓ Mi leche es aguada, no alimenta.

Realidad: La primera leche que sale del pecho, al comenzar la toma, contiene más lactosa y su aspecto es más acuoso. La parte final de la toma contiene más grasas y es más densa.

✓ Los sustos, disgustos o impresiones fuertes te pueden cortar la leche.

Realidad: De forma transitoria, en situaciones de estrés elevado se puede inhibir el reflejo de eyección, dificultando la salida de la leche. En estos casos hay que amamantar con frecuencia, para vaciar bien el pecho y evitar que la retención de leche termine disminuyendo la producción.

✓ No debes amamantar si estás enferma

Realidad: Dependiendo del tipo de enfermedad, generalmente las madres pueden continuar amamantando cuando están enfermas. Deben asegurarse de recibir el tratamiento adecuado y descansar, comer y beber bien. En muchos casos, las madres le pasarán a su bebé los anticuerpos que produjeron para afrontar sus enfermedades o afecciones, ayudándole a su hijo o hija a construir sus propias defensas.

✓ No puedes tomar ningún medicamento si estás amamantando

Realidad: Es importante informarle a tu médico que estás amamantando y leer las instrucciones de cualquier medicamento que compres sin fórmula médica. Puede ser necesario que la toma de medicamentos sea a una hora o en una dosis específica, o decidir una formulación alternativa. También debes informar al médico del bebé sobre cualquier medicamento que estés tomando.

✓ si me quedo embarazada de nuevo, debo suspender la lactancia.

Realidad: Es posible llevar a cabo la lactancia materna durante todo el embarazo y después amamantar a los dos lactantes.

✓ Durante la lactancia no debo realizar deporte.

Realidad: El deporte y la lactancia son perfectamente compatibles y además es beneficioso para la salud de la madre. La práctica de ejercicio muy intenso de manera continuada solo es recomendable en deportistas profesionales. Se deben evitar deportes con riesgo de traumatismos en las mamas.

La lactancia materna es el acto de amor que más alimenta. La Organización Mundial de la Salud –OMS- la recomienda los primeros 6 meses de vida del bebé de manera exclusiva y de forma complementaria hasta los 2 años de edad o más.

Link aquí sobre la lactancia materna exclusiva
https://www.youtube.com/watch?v=rOpA912kMBs

Y a pesar de que la ciencia ha informado y entregado evidencias desde hace varios años sobre la superioridad de la leche materna como producto natural irremplazable porque es alimento, vacuna, remedio y amor en uno solo, aún miles de niños y niñas no reciben todos sus beneficios. **En Colombia solo un 36% recibe lactancia materna exclusiva en los primeros 6 meses de vida (ENSIN 2015)** y lo que es peor, un número muy alto sigue expuesto a enfermedades prevenibles o evitables. De hecho la leche materna es el principal antídoto contra la desnutrición crónica y la prevalencia de desnutrición crónica en Colombia es de **10,8%** (ENSIN 2015).
El desconocimiento y las creencias infundadas que se transmiten entre familias o en grupos sociales, impiden que la lactancia materna llegue con sus ventajas protectoras y de alivio a la niñez y a las mujeres. Porque además de que es el producto primordial de nutrición desde el inicio de la vida, también tiene poderes protectores para la salud de las madres lactantes. Pero no todos lo saben.

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ No. ___/2023

Hora:	Noviembre	2023	
Nombre	**Cargo/Dependencia**	**Entidad**	**Firma**
Karen Lida Garzón P.		San Pedro.	Karen L. G. P.
Santiago Hernández		San Pedro	
Liam davidy Soler		San pedro	Saudy Soler
Amelia Jaramillo castaño		San pedro	
Santiago García		San Pedro	
Emily Nicol Castro		San pedro	
Nathemias Jesus		sanpedro	
Reishell Peña		San Pedro	

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ No. ___/2023			
Hora:	Noviembre	2023	
Nombre	**Cargo/Dependencia**	**Entidad**	**Firma**
Karen delgado	San pedro	APC	Karendelgado
Martha Avila	Complemento	Apc	Martha Avila A.
Leonel Rodriguez	San Pedro	APC	Leonor Rodriguez
Betzabe Zambrano	San Pedro	A.P.C	Betzabe Zambrano
Sandia Matute	San Pedro	A.P.C	Sandra Matute.
Albanis Martinez	San Pedro	A.P.C	Albanis Martinez
YASHITH HDEZ LOPEZ	San Pedro	A.P.C	YASHITH Hernandez L.
Cindy Alfaro soto	San Pedro	A.P.C	Cindy Alfaro Soto
Kenberlin Castro	San Pedro	A.P.C.	Kenberlin Castro
wilma Nuñez	San Pedro	A.P.C.	wilma Nuñez
Johana maldonado	San Pedro	A.P.C	Johana maldonado
Ana Milena ortiz T	San Pedro	A.P.C	Ana Milena Ortiz.
MICHAEL GARZÓN	SAN PEDRO	APC.	
Heidy Sarmiento	San Pedro	APC	Heidy Sarmiento
Ingrid Carabali	San Pedro	A.P.C	Ingrid Carabali
Carlos Eague	San pedro	APC	carlos zague
KAREN GARCIA S	SAN PEDRO	APC	KAREN GARCIA S.
yarelin García	San Pedro	APC	yarelin García
Ada Hernández	San Pedro	APC	Ada Hernández
Zuleima Sanjuan	San Pedro	APC	Zuleima Sanjuán
Olga Lucia Avellaneda	San Pedro	APC	Lucia Avellaneda
Esther Maria C B	San Pedro	APC	Esther Maria C B.
Yiseth Martuez	San Pedro	APC	Yiseth Martuez.
Blanca Ramos B.	San Pedro	APC.	Blanca Ramos B.
Ledys Mendoza	San Pedro	APC	Ledys Mendoza
Sandra Gomant	San Pedro	APC	SANDRA GUZMAN T
Mario JULIAN MORENO	SAN Pedro	APC	MARIO MORENO
Maria Munoz	SAN PEDRO	APC.	Maria Muñoz.
Carlos Cesar Vega B	San-Pedro	APC.	Carlos C. Vega B.

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ No. ___/2023

Hora:	Noviembre	2023	
Nombre	**Cargo/Dependencia**	**Entidad**	**Firma**
Gabriel Reyes	3003901553	San Pedro	Jennifer Gutierrez
Merly Martinez Pacheco	3132814123	San Pedro	Merly Pacheco
Juan David Yandi	3023378077	San Pedro	Angie Beltrán
Noelia Fabiola Acosta	3124939980	San pedro	Maria Acosta
MARIANA ESTEFANI CALVO	3506767327	San pedro	MARIANA DUQUINO
liliana andrea Davila	3114619380	San pedro	liliana Davila
Martin Del toro	3027155477	San Pedro	
Thiago Angel Avila	3100[illegible]71	San Pedro	
Steven Andres	3125700873	San pedro	
Guadalupe Vergara	3133076190	San Pedro	Zully Barón
Fanny Penagos	3216017596	San Pedro	Fanny Penagos.
Eyleen Sánchez	3143055363	San pedro	Angie Lemos

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ No. ___/2023

Hora: Noviembre 2023

Nombre	Cargo/Dependencia	Entidad	Firma
Yenifer Hernandez	acudiente	San Pedro	Yenifer
Kevin Alvarez	Acudiente	San pedro	Kevin Alvarez
Emelyn Flores	mamá	San Pedro	Emelyn FLORES.
Yenifer Gonzalez	Mamá	San Pedro.	Yenifer Gonzalez
Clara M. Camargo	mamá	San Pedro	
Marcelis Perez	Mamá	San Pedro	
Jessica Tatiana Prieto	mamá	San Pedro	
Lan Dareth Arevalo	Mamá	San Pedro	
Alona Machado	mama	san pedro	Maritza
Silvia Arboleda	mamá	San Pedro	Silvia A
TATIANA AGUILAR	MAMA	SAN PEDRO	TATIANA AE
LORENA AGUILAR	MAMA	SAN PEDRO	LORENA AGUILAR
Luz Viviana Aguas	Mamá	San Pedro	Luz Aguas
Sergio Gomez M	Papá	San pedro	Sergio Gomez
Angela Patricia Abril	mamá	San Pedro	Angela Abril.
Angela Oroni Castillo	mamá	San pedro	Angela oroni
Idulis Pinto	Mama	San Pedro	Pinto
Eudo Torres	Acudiente	lisboa	Eudo
leidy Yeraldine Rodriguez	Mamá	San Pedro	leidy Forero
Anyi Poda Garzón	mamá	San Pedro	Anyi Garzón