ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC
RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

La Jagua del Ibirico Cesar, 16 de septiembre de 2024

Señores (a)
Giuliana Daza Rodríguez
Gerente IPS ASISMEDT

ASUNTO: **Solicitud de espacio para acciones de información en salud dirigida a gestantes**

Cordial saludo.

Solicito respetuosamente, espacio para realizar acciones de educación en salud dirigidas a gestantes orientadas a la promoción de la práctica de la lactancia materna exclusiva de niños y niñas menores de 6 meses y adecuado inicio de la alimentación complementaria; Contempladas en el plan intervenciones colectivas(PIC) vigencia 2024 del municipio de la Jagua de Ibirico, cesar; Liderado por el Hospital Jorge Isaac Rincón Torres.

A continuación, menciono las actividades las cuales se quieren desarrollar.

Realizar tres (3) acciones de educación en salud por dos ciclos dirigidas a gestantes orientadas a la promoción de la práctica de la lactancia materna exclusiva de niños y niñas menores de 6 meses y adecuado inicio de la alimentación complementaria.

Agradezco su colaboración y disposición de ayuda

AsisMedt
NIT: 900511423-1
Recibí 16-09-2024

Mónica María Rico Barrios.

Mónica María Rico Barrios
Coordinadora - Plan de Intervenciones Colectiva (PIC 2024)

PLANEACIÓN

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar tres (3) acciones de educación en salud por dos ciclos dirigidas a gestantes orientadas a la promoción de la práctica de la lactancia materna exclusiva de niños y niñas menores de 6 meses y adecuado inicio de la alimentación complementaria.

POBLACIÓN A INTERVENIR	TEMA	CRONOGRAMA	DURACIÓN	OBJETIVO	METODOLOGÍA	ALCANCE
Gestantes	1.Explicar que es la lactancia materna exclusiva, anatomía de la mama, fases de la lactancia materna y ventajas generales.	17/09/2024 Lugar: IPS ASISMEDT	2 horas.	Educar sobre las gestantes sobre lactancia materna, órganos que participan en la misma y las ventajas generales	- Dinámica de preguntas -Charlas de educación -Volante	Promover en la población objeto la lactancia materna exclusiva los primeros 6 meses de vida del recién nacido para disminuir las enfermedades prevalentes en la infancia.
Gestantes	2. Explicar detalladamente las ventajas de lactancia Para la madre y para el recién nacido.	17/09/2024 Lugar: IPS ASISMEDT	2 horas.	Educar a la gestante sobre las ventajas de la lactancia materna para madre y el recién nacido.	- Dinámica de preguntas -Charlas de educación -Volante	Aumentar los conocimiento en la población objeto sobre las ventajas de la lactancia materna
Gestantes	3. Taller Lactancia Materna Consejos para amamantar Posiciones para amamantar Dudas más frecuentes durante la lactancia materna Técnica de lactancia materna (demostración)	24/09/2024 Lugar: IPS ASISMEDT	2 horas.	Enseñar a la gestante sobre la técnica correcta de lactancia materna.	- Dinámica de preguntas -Charlas de educación -Volante	Lograr que la población intervenida tenga implemente una técnica de lactancia materna exitosa.
Gestantes	4. Mitos de la lactancia materna Claves para una lactancia materna exitosa. Contraindicaciones de la lactancia materna	24/09/2024 Lugar: IPS ASISMEDT	2 horas.	Educar a la gestante sobre los mitos de la lactancia materna, contraindicaciones y las claves con el fin de contribuir a una lactancia materna exitosa.	- Dinámica de preguntas -Charlas de educación -Volante	Aumentar los conocimientos sobre la lactancia materna y eliminar algunas creencias erróneas impartidas por la comunidad.
Gestantes	5.Inicio de alimentación complementaria a partir de los primeros seis meses de vida. Alimentación de 6 a 9 meses Alimentos, aporte nutricional de cada alimento, consistencia frecuencia y cantidad diaria	25/10/2024 Lugar: IPS ASISMEDT	2 horas.	Educar sobre el inicio de alimentación complementaria con el fin de suplir los requerimientos nutricionales del menor de 6 a 9 meses	- Dinámica de preguntas -Charlas de educación -Volante	Aumentar el conocimiento en la población intervenida sobre el correcto inicio de la alimentación complementaria.

Gestantes	Alimentación de 10 a 12 meses Alimentos, consistencia frecuencia y cantidad diaria, aporte nutricional de cada alimento	22/11/2024 IPS ASISMEDT	2 horas.	Educar sobre el inicio de alimentación complementaria con el fin de suplir los requerimientos nutricionales del menor de 10 a 12 meses	- Dinámica de preguntas -Charlas de educación -Volante	Aumentar el conocimiento en la población intervenida sobre el correcto inicio de la alimentación complementaria.

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CESAR
MUNICIPIO LA JAGUA DE IBIRICO

PIC
Plan de intervenciones colectivas

ACTA DE EJECUCIÓN

EJES ESTRATEGICOS	Determinantes Sociales de la Salud
ACTIVIDAD N#1	Realizar tres (3) acciones de educación en salud por dos ciclos dirigidas a gestantes orientadas a la promoción de la práctica de la lactancia materna exclusiva de niños y niñas menores de 6 meses y adecuado inicio de la alimentación complementaria.
FECHA Y LUGAR DE EJECUCIÓN	• 17 de septiembre 2024 • Lugar: IPS ASISMEDT • Territorio del 1 al 11 – Micro territorio del 1 - 43

POBLACIÓN BENEFICIADA

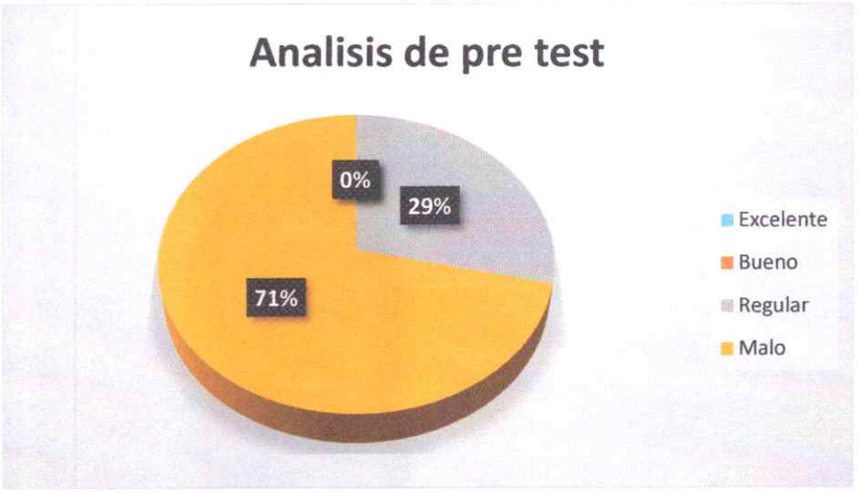
Género/Sexo:	Femenino: 6	Masculino: 0	LGBTI: 0	TOTAL: 6
Población por ciclo vital:	Primera Infancia(0-5):	Infancia(6-11):	Adolescencia (14-17): 0	TOTAL: 6
	Juventud (18-28): 1	Adultez (29 - 59): 5	Vejez (mayor de 60):0	
Grupo Vulnerable:	PCD:	MCH:	Víctimas:	TOTAL:
	Desplazado:	Reinsertado:		
Grupo Étnico:	Indígena: 0	Afro: 0		TOTAL: 6
OTRO:	6			

POBLACIÓN OBJETO	Mujeres
RESPONSABLE(S) DE LA ESE	Dairis Marcela Mendoza Mejía – Enfermera Profesional Plan de Intervenciones Colectiva (PIC 2024)
ACTOR(ES) SOCIAL(ES)	Giuliana Cristina Daza - Gerente IPS ASISMEDT
OBJETIVO GENERAL	Educar a la gestante sobre la lactancia materna exclusiva e inicio de alimentación complementaria del con el fin de promover el adecuado crecimiento y desarrollo del menor.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Se realizó la presentación de la profesional encargada y de la Cooridinadora del PIC Monica Rico Barrios. Agradeciendo el espacio permitido en la IPS ASISMEDT Inciamos con la aplicación de un pre test para evaluar los conocimientos frente al tema.

ANALISIS DE PRE TEST

INTERPRETACION DE RESULTADOS	
CALIFICACION	**PUNTUACION**
Excelente	5
Bueno	3 A 4.9
Regular	2 A 2.9
Malo	Menor a 2

RESULTADOS PRE TEST	
CALIFICACION	**PERSONAS EVALUADAS**
Excelente	0
Bueno	0
Regular	2
Malo	4
TOTAL	6



Teniendo en cuenta la población intervenida en el mes de septiembre 2024 (6 mujeres gestantes) a las que se realizó evaluación previa de conocimientos por medio de la aplicación de un pre test, se obtuvieron los siguientes resultados el 71% fue malo, y el 29% fue regular , se observa que el 100% de la población intervenida tienen poco conocimiento acerca de la lactancia materna y el inicio de la alimentación complementaria.

Luego se inicio la intervencion educativa por medio de preguntas para hacer la actividad mas dinamica acerca de la lactancia materna sobre concepto y ventajas generales ¿Qué es la lactancia materna? ¿Cuáles son las ventajas a nivel general? A lo algunas gestantes repondieron "es el alimento ideal para el recien nacido", "es la alimentación a traves del pecho de la madre" "tiene ventajas como la prevencion de enfermedades en los niños" entre otras.

Se inicia educando sobre la lactancia materna: Es una de las formas más eficaces de garantizar la salud y la supervivencia de los niños.

Pero hablemos de la anatomía de la mama....

La mama está formada por tejido glandular, tejido de soporte y tejido graso, el tejido glandular produce leche que es trasportada hasta en pezón a través de unos tubos o conductos, estos conductos se ensanchan antes de llegar al pezón formando los senos lactíferos donde se acumula la leche, aproximadamente diez tubos finos llevan la leche de los senos lactíferos a la punta del pezón y luego al exterior.

La función principal de la glándula mamaria es la de producir leche para alimentar y proteger al niño después del nacimiento.

La leche se produce en las células de la glándula mamaria, se almacena en los alveolos y, finalmente, es secretada a través de los conductos lactíferos. La producción de leche depende de la hormona hipotalámica prolactina, mientras que la secreción de leche depende de la hormona hipofisaria oxitocina. Ambas hormonas dependen de la succión efectiva por parte del bebé.
En otras palabras, el dogma central de la lactancia materna es que la producción de leche por la glándula mamaria se adapta a la demanda del bebé vía succión efectiva. Para incrementar el flujo de leche, el bebé debe alimentarse más.

La leche materna es el alimento ideal para los lactantes. Es segura y limpia, contiene anticuerpos que protegen de muchas enfermedades propias de la infancia. Además, suministra toda la energía y nutrientes que una criatura necesita durante los primeros meses de vida. La lactancia materna debe ser exclusiva hasta los 6 meses de edad, es decir se debe ofrecer solo teta y nada agua de canela o cualesquiera otras bebidas y complementaria hasta los dos años.

Fases de la leche materna

La leche se adapta y cambia en cada etapa, para darle al bebé justo lo que necesita....

El calostro

Es lo primero en aparecer, empieza a generarse entre la semana 12-16 del embarazo, hay mamás que observan la secreción en las últimas semanas de embarazo.

Se conoce, como "oro líquido" es un líquido amarillo y espeso, rico en vitaminas, proteínas y anticuerpos, y es precisamente, esto último, lo que lo hace tan especial.

A menudo, oigo, que es sale muy poca cantidad de calostro, y que el bebé necesita más, pero nada más lejos de la realidad, es la cantidad perfecta, para el pequeño estómago del recién nacido.

Leche de transición

Entre el segundo y tercer día postparto, con lo que se conoce como "la subida de la leche", el calostro va dejando paso a la leche de transición que se caracteriza por aumentar la cantidad de grasa y azúcar (lactosa) en su composición.

La leche de transición, estará presente aproximadamente, durante algo más de dos semanas y pasará después a dejar paso a la leche madura.

Leche madura

Cuando tu bebé se vaya acercando al mes de vida, la leche está completamente madura. Estabiliza más su composición, aunque debemos recordar que es un elemento vivo, y que dure lo que dure la lactancia, se irá adaptando a las necesidades del bebé, a su crecimiento, a su demanda, si se pone malito/a...

La leche cambia ligeramente su sabor dependiendo de los alimentos que consume la madre, lo que predispone y prepara al bebé para el inicio de la alimentación complementaria, es otra de las curiosidades, en las que observamos lo maravillosa que es la naturaleza humana.

Durante una misma toma, la leche también varía. Al inicio de la toma la leche tiene más cantidad de agua, para saciar la sed del bebé e hidratarlo, pero conforme avanza la toma la leche aumenta su porcentaje de grasa, para cumplir con las necesidades calóricas que necesita el pequeño.

Incluso, cuando la lactancia va llegando a su fin, y se reduce el número de tomas, la leche materna vuelve a cambiar, para ser igual de eficaz en menos tomas, y concentra aún más el aporte que ofrece al bebé o niño/a. ¿No te parece magia?

Los niños amamantados muestran un mejor desempeño en las pruebas de inteligencia (es decir los niños que reciben lactancia materna son más inteligentes), son menos propensos al sobrepeso o la obesidad y, más tarde en la vida, a padecer diabetes. Las mujeres que amamantan también presentan un menor riesgo de padecer cáncer de mama y de ovario.

Entonces ¿ Cuales son las ventajas de la lactancia materna?

	Existen unas ventajas a nivel general como: • Siempre está a punto, no hay que preparar biberones y está a la temperatura adecuada. • Es gratuita. (esta siempre disponible, lo importante es que la mamita se alimente muy bien) • No existen los errores en la dosificación ni preparación de las tomas.(porque no se necesita preparacion, es a libre demanda es decir le vamos a dar todo lo que el bebé pida) • No se contamina porque no hay manipulación de la misma (es importante que cuado nos extraigamos la leche, ya sea porque la mamita debe ausentarse, debemos tener una adecuada higiene de los utensilios y un correcto lavado de manos) es preferible dar directamente de la tetica porque el riesgo de contaminacion es menor) - Se derivan a la ruta de Promocion y Mantenimento de la salud según resolucion 3280 de 2018 en sus IPS Primarias, especificamente a las consultas de atencion a la primera infancia, juventud, adultez, planificacion y consulta para asesoria en lactancia materna.
PRODUCTOS QUE VALIDAN LA ACTIVIDAD	1. Convocatoria. 2.Acta descriptiva y detallado de la ejecución de la actividad. 3. Fotografías con fechas. 4. Planilla de asistencia. 5. Pre test y Post test
CODIGO CUPS	I11414

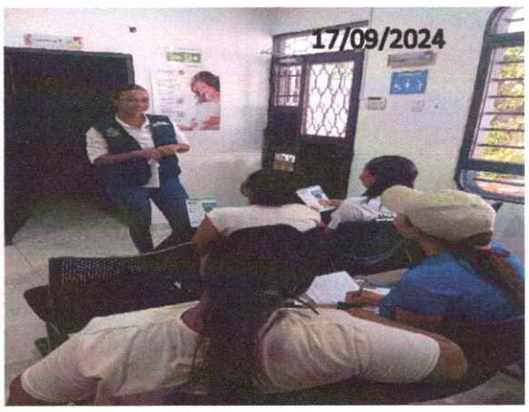
REVISADO POR:	Mónica Rico Barrios	**REALIZADO POR:**	Dairis Mendoza Mejía
CARGO:	Coordinadora PIC 2024	**CARGO:**	Enfermera Profesional
FIRMA:		**FIRMA:**	

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024** **REGISTRO FOTOGRAFICO**	PIC Plan de intervenciones colectivas

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar tres (3) acciones de educación en salud por dos ciclos dirigidas a gestantes orientadas a la promoción de la práctica de la lactancia materna exclusiva de niños y niñas menores de 6 meses y adecuado inicio de la alimentación complementaria.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PLANILLA DE ASISTENCIA PIC 2024

Fecha: 17 de septiembre 2024 **Nombre de la actividad**: Realizar tres (3) acciones de educación en salud por dos ciclos dirigidas a gestantes orientadas a la promoción de la práctica de la lactancia materna exclusiva de niños y niñas menores de 6 meses y adecuado inicio de la alimentación complementaria.

Nombre del Coordinador: Monica Maria Rico Barrios

Lugar: IPS ASISMEDT

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																		FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	otro	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
1	Katia Contreras	42450173.	3242736460	F		38					X										X	Katia contreras
2	Yuranis Moreno.	1064786619	3126036748	F		23				X											/	Yuranis Moreno
3	BEIKIS ACUÑA	1064112238	3144133274	F		32					X										/	BEIKIS ACUÑA
4	Wendys Pano	1064112542	3136585547	F		32					X										/	Wendys Pano
5	Karina Beleño S.	1047421285	3124004246	F		34					X										/	Karina Beleño S.
6	Bebys Rodriguez	1064109246.	3144072129	f		33					X										/	Bebys R.
7																						
8																						
9																						
10																						

PRIMERA INFANCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS PDC: PERSONAS CON DISCAPACIDAD MCH: MUJERES CABEZA DE HOGAR

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PRETEST
LACTANCIA MATERNA Y ALIMENTACION COMPLEMENTARIA
EJE ESTRATEGICO - ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD

Nombre completo: Betsys Rodriguez **N° DOC:** 1064109246
Fecha: 17-04-2024 **Lugar:** Ips Asismedt

2.0

Escriba falso (F) o verdadero (V) según corresponda

1. La lactancia materna exclusiva protege al niño de infecciones (F) X
2. La lactancia materna está contraindicada en madres con virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). (V)
3. La lactancia materna favorece el desarrollo intelectual y de la visión ya que la leche materna es rica en ácidos grasos. (V)
4. La leche materna siempre está a punto, no hay que preparar biberones y está a la temperatura adecuada. (F) X
5. La alimentación complementaria debe iniciarse a partir de los seis meses de edad y continuar la lactancia materna. (F) X

Dairis Mendoza

FUNCIONARIO QUE REALIZA LAS PREGUNTAS
Dairis Mendoza Mejía
Plan de Intervenciones Colectiva (PIC 2024)
Eje estratégico. Atencion Primaria en Salud

Betsys R.

PERSONA QUE RESPONDE LAS PREGUNTAS

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PRETEST
LACTANCIA MATERNA Y ALIMENTACION COMPLEMENTARIA
EJE ESTRATEGICO - ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD

Nombre completo: Yuranis Moreno **N° DOC:** 1064786619
Fecha: 17-09-2024 **Lugar:** IPS Asmedt

Escriba falso (F) o verdadero (V) según corresponda

1.0

1. La lactancia materna exclusiva protege al niño de infecciones (V) —
2. La lactancia materna está contraindicada en madres con virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). (F) X
3. La lactancia materna favorece el desarrollo intelectual y de la visión ya que la leche materna es rica en ácidos grasos. (F) X
4. La leche materna siempre está a punto, no hay que preparar biberones y está a la temperatura adecuada. (F) X
5. La alimentación complementaria debe iniciarse a partir de los seis meses de edad y continuar la lactancia materna. (F) X

Dairis Mendoza

FUNCIONARIO QUE REALIZA LAS PREGUNTAS
Dairis Mendoza Mejía
Plan de Intervenciones Colectiva (PIC 2024)
Eje estratégico. Atencion Primaria en Salud

Yuranis Moreno

PERSONA QUE RESPONDE LAS PREGUNTAS

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PRETEST
LACTANCIA MATERNA Y ALIMENTACION COMPLEMENTARIA
EJE ESTRATEGICO - ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD

Nombre completo: Katia Contreras **N° DOC:** 42 450 113
Fecha: 17-09-2024 **Lugar:** IPS Asismedi

10

Escriba falso (F) o verdadero (V) según corresponda

1. La lactancia materna exclusiva protege al niño de infecciones (V) ✓
2. La lactancia materna está contraindicada en madres con virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). (F) X
3. La lactancia materna favorece el desarrollo intelectual y de la visión ya que la leche materna es rica en ácidos grasos. (F) X
4. La leche materna siempre está a punto, no hay que preparar biberones y está a la temperatura adecuada. (F) X
5. La alimentación complementaria debe iniciarse a partir de los seis meses de edad y continuar la lactancia materna. (F) X

Dairis Mendoza

FUNCIONARIO QUE REALIZA LAS PREGUNTAS
Dairis Mendoza Mejía
Plan de Intervenciones Colectiva (PIC 2024)
Eje estratégico. Atencion Primaria en Salud

Kathia Contreras

PERSONA QUE RESPONDE LAS PREGUNTAS

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PRETEST
LACTANCIA MATERNA Y ALIMENTACION COMPLEMENTARIA
EJE ESTRATEGICO - ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD

Nombre completo: BEIKIS ACUÑA **N° DOC:** 1064112238
Fecha: 17-09-2024 **Lugar:** IPS Prosmedt

Escriba falso (F) o verdadero (V) según corresponda 2.0

1. La lactancia materna exclusiva protege al niño de infecciones (V)
2. La lactancia materna está contraindicada en madres con virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). (F)
3. La lactancia materna favorece el desarrollo intelectual y de la visión ya que la leche materna es rica en ácidos grasos. (F)
4. La leche materna siempre está a punto, no hay que preparar biberones y está a la temperatura adecuada. (V)
5. La alimentación complementaria debe iniciarse a partir de los seis meses de edad y continuar la lactancia materna. (F)

Dairis Mendoza

FUNCIONARIO QUE REALIZA LAS PREGUNTAS
Dairis Mendoza Mejía
Plan de Intervenciones Colectiva (PIC 2024)
Eje estratégico. Atencion Primaria en Salud

BEIKIS ACUÑA

PERSONA QUE RESPONDE LAS PREGUNTAS

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PRETEST
LACTANCIA MATERNA Y ALIMENTACION COMPLEMENTARIA
EJE ESTRATEGICO - ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD

Nombre completo: Wendys P Cano **N° DOC:** 1064112542
Fecha: 17-09-2024 **Lugar:** IPS Asismedit

Escriba falso (F) o verdadero (V) según corresponda 2.0

1. La lactancia materna exclusiva protege al niño de infecciones (V)
2. La lactancia materna está contraindicada en madres con virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). (F) X
3. La lactancia materna favorece el desarrollo intelectual y de la visión ya que la leche materna es rica en ácidos grasos. (F) X
4. La leche materna siempre está a punto, no hay que preparar biberones y está a la temperatura adecuada. (F) X
5. La alimentación complementaria debe iniciarse a partir de los seis meses de edad y continuar la lactancia materna. (V)

Dairis Mendoza

FUNCIONARIO QUE REALIZA LAS PREGUNTAS
Dairis Mendoza Mejía
Plan de Intervenciones Colectiva (PIC 2024)
Eje estratégico. Atencion Primaria en Salud

Wendys P Cano.

PERSONA QUE RESPONDE LAS PREGUNTAS

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PRETEST
LACTANCIA MATERNA Y ALIMENTACION COMPLEMENTARIA
EJE ESTRATEGICO - ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD

Nombre completo: Karina Bebeño S. **N° DOC:** 1049421285.
Fecha: 17-09-2024 **Lugar:** IPS AdisMed

2.0

Escriba falso (F) o verdadero (V) según corresponda

1. La lactancia materna exclusiva protege al niño de infecciones (V) ✓
2. La lactancia materna está contraindicada en madres con virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). (F) X
3. La lactancia materna favorece el desarrollo intelectual y de la visión ya que la leche materna es rica en ácidos grasos. (V) ✓
4. La leche materna siempre está a punto, no hay que preparar biberones y está a la temperatura adecuada. (F) X
5. La alimentación complementaria debe iniciarse a partir de los seis meses de edad y continuar la lactancia materna. (F) X

Dairis Mendoza

FUNCIONARIO QUE REALIZA LAS PREGUNTAS
Dairis Mendoza Mejía
Plan de Intervenciones Colectiva (PIC 2024)
Eje estratégico. Atencion Primaria en Salud

Karina. Bebeño S.

PERSONA QUE RESPONDE LAS PREGUNTAS

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CESAR
MUNICIPIO LA JAGUA DE IBIRICO

PIC
Plan de intervenciones colectivas

ACTA DE EJECUCIÓN

EJES ESTRATEGICOS	Determinantes Sociales de la Salud
ACTIVIDAD N#2	Realizar tres (3) acciones de educación en salud por dos ciclos dirigidas a gestantes orientadas a la promoción de la práctica de la lactancia materna exclusiva de niños y niñas menores de 6 meses y adecuado inicio de la alimentación complementaria.
FECHA Y LUGAR DE EJECUCIÓN	• 17 de septiembre 2024 • Lugar: IPS ASISMEDT - Territorio del 1 al 11 – Micro territorio del 1 - 43

POBLACIÓN BENEFICIADA

Género/Sexo:	Femenino: 6	Masculino: 0	LGBTI: 0	TOTAL:6
Población por ciclo vital:	Primera Infancia(0-5):	Infancia(6-11):	Adolescencia (14-17): 0	TOTAL:6
	Juventud (18-28): 1	Adultez (29 - 59): 5	Vejez (mayor de 60):0	
Grupo Vulnerable:	PCD:	MCH:	Víctimas:	TOTAL:
	Desplazado:	Reinsertado:		
Grupo Étnico:	Indígena:	Afro:		TOTAL:6
OTRO:	6			

POBLACIÓN OBJETO	Mujeres
RESPONSABLE(S) DE LA ESE	Dairis Marcela Mendoza Mejía – Enfermera Profesional Plan de Intervenciones Colectiva (PIC 2024)
ACTOR(ES) SOCIAL(ES)	Giuliana Cristina Daza Gerente IPS ASISMEDT
OBJETIVO GENERAL	Educar a la gestante sobre la lactancia materna exclusiva e inicio de alimentación complementaria del con el fin de promover el adecuado crecimiento y desarrollo del menor.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Se inicia con agradecimiento y bienvenida al segundo espacio permitido en la IPS ASISMEDT En esta actividad se realiza continuando con el tema de Lactancia Materna profundizando en los beneficios para el recien nacido y beneficios para la madre. Esta intervención se realiza con dinamica de preguntas a las gestantes y lactantes a intervenir con el fin de hacer la actividad participativa con preguntas sobre ¿Cuáles son ventajas de la lactancia materna para la madre? Y cuales son las ventajas para el bebé?, dicha estrategia permitio roper el hielo entre los paticipantes y el expositor.. Entonces ¿cuales son las ventajas de la lactancia materna para el recién nacido? • Tiene las cantidades adecuadas de carbohidratos (azucares), proteínas y grasa: las proteínas ayudan al crecimiento de nuestros músculos y las grasas y azucares son necesarias, pero hay que ingerir con cuidado. Por ejemplo, si preparamos un biberón con mucha azúcar mi bebé puede desarrollar diabetes o azúcar en sangre. • Proporciona las proteínas digestivas, minerales, vitaminas y hormonas que los bebés necesitan que son micronutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo del bebé. • Tiene anticuerpos que ayudan a evitar que su bebé se enferme ¿Qué son los anticuerpos? son una respuesta de nuestro sistema de defensas que nos ayudan a combatir las enfermedades.

Si usted lacta a su bebé tendrá menos:

- Alergias
- Infecciones del oído
- Gases, diarrea y estreñimiento
- Enfermedades de la piel
- Infecciones estomacales o intestinales
- Enfermedades respiratorias, como la neumonía y la bronquiolitis

Además, los bebés alimentados con leche materna pueden tener un menor riesgo de padecer:

- Diabetes Mellitus (azúcar en la sangre)
- Obesidad o problemas de peso
- Caries en los dientes

Ahora vamos a conocer las ventajas de la lactancia materna para la madre:

- Fortalece le vínculo emocional madre-hijo.
- Es un momento muy placentero y gratificante para la madre y el bebé.
- Las madres que amamantan pierden el peso ganado durante el embarazo con más facilidad.
- Favorece la involución uterina tras el parto (ayuda a que el útero, que ha crecido tanto durante el embarazo, vuelva a su tamaño normal).
- Existe menor riesgo de anemia, depresión e hipertensión después del parto.
- Retrasa la ovulación pero no es método de planificación.
- Las madres que lactan tienen menos incidencia de cáncer de mama y ovario.

Protege contra la osteoporosis.



	Se les indica a las gestantes sobre el derecho a la consulta para asesoria en lactancia materna que tienen los menores de 6 meses. Se abre espacio para aclarar dudas e inquietudes….. En el que se realizan las siguientes preguntas ¿Por qué no se le puede dar agua al bebé durante la lactancia materna exclusiva? Si el bebé tiene menos de 6 meses y toma el pecho a demanda, es decir, siempre que lo solicita y cuando se le acerca al pecho quiere mamar, no necesita ningún otro líquido, ni agua, ni infusiones. Ni siquiera en los meses de mucho calor o en climas húmedos. En estas edades la ingesta de agua recomendada se estima en 0,7 litros al día que se consigue de sobra con la lactancia materna establecida ya que de media se ingiere unos 0,78 litros al día y el 87% de la leche humana es agua. ¿Con qué frecuencia debo amamantar a mi bebé? Durante el primer mes, los bebés deben alimentarse entre 8 y 12 veces al día. A medida que crezcan, necesitarán mamar con menos frecuencia. ¿Cuándo debo empezar a amamantar? Es recomendable empezar a amamantar lo antes posible, preferentemente antes de que haya pasado una hora desde el nacimiento. ¿Puedo seguir amamantando si estoy enferma? En la mayoría de los casos, sí puedes seguir amamantando si tienes una enfermedad. Sin embargo, en algunos casos, como el VIH, la salud de la madre puede interferir con la lactancia.
RODUCTOS QUE VALIDAN LA ACTIVIDAD	1. Convocatoria. 2. Acta descriptiva y detallado de la ejecución de la actividad. 3. Fotografías con fechas. 4. Planilla de asistencia.
CODIGO CUPS	I11414

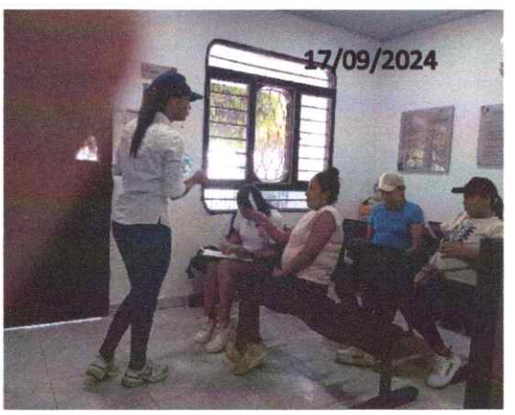
REVISADO POR:	Mónica Rico Barrios	**REALIZADO POR:**	Dairis Mendoza Mejía
CARGO:	Coordinadora PIC 2024	**CARGO:**	Enfermera Profesional
FIRMA:	Mónica María Rico Barrios.	**FIRMA:**	Dairis Mendoza

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024**	PIC Plan de intervenciones colectivas
	REGISTRO FOTOGRAFICO	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar tres (3) acciones de educación en salud por dos ciclos dirigidas a gestantes orientadas a la promoción de la práctica de la lactancia materna exclusiva de niños y niñas menores de 6 meses y adecuado inicio de la alimentación complementaria.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PLANILLA DE ASISTENCIA PIC 2024

Fecha: 17 de septiembre 2024 **Nombre de la actividad**: Realizar tres (3) acciones de educación en salud por dos ciclos dirigidas a gestantes orientadas a la promoción de la práctica de la lactancia materna exclusiva de niños y niñas menores de 6 meses y adecuado inicio de la alimentación complementaria.

Nombre del Coordinador: Monica Maria Rico Barrios

Lugar: IPS ASISMEDT

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																		FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	otro	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
1	Katia Contreras	42450773	3242736460.	F		38					X										✓	Kathia contreras
2	Yoranis Moreno.	1064786619	3126036798	F		23				X											✓	Yoranis Moreno.
3	BEIKIS ACUÑA	1064112238	3144232273	F		32					X										✓	BEIKIS ACUÑA
4	Wendy Cano	1064112542	3136585547	f		32					X										✓	Wendy Cano
5	Karina Beleño S.	1047421285.	3124004246	F		34					X										✓	Karina Beleño.
6	Betsys R.	1064109246	3144072129	f.		33					X										✓	Betsys R.
7																						
8																						
9																						
10																						

PRIMERA INFANCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS PDC: PERSONAS CON DISCAPACIDAD MCH: MUJERES CABEZA DE HOGAR

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CESAR
MUNICIPIO LA JAGUA DE IBIRICO

PIC
Plan de intervenciones colectivas

ACTA DE EJECUCIÓN

EJES ESTRATEGICOS	Determinantes Sociales de la Salud
ACTIVIDAD N#3	Realizar tres (3) acciones de educación en salud por dos ciclos dirigidas a gestantes orientadas a la promoción de la práctica de la lactancia materna exclusiva de niños y niñas menores de 6 meses y adecuado inicio de la alimentación complementaria.
FECHA Y LUGAR DE EJECUCIÓN	• 24 de septiembre 2024 • Lugar: IPS ASISMEDT - Territorio del 1 al 11 – Micro territorio del 1 – 43 – Salón de actividades

POBLACIÓN BENEFICIADA

Género/Sexo:	Femenino: 6	Masculino: 0	LGBTI: 0	TOTAL:6
Población por ciclo vital:	Primera Infancia(0-5):	Infancia(6-11):	Adolescencia (14-17):	TOTAL:6
	Juventud (18-28): 1	Adultez (29 - 59): 5	Vejez (mayor de 60):0	
Grupo Vulnerable:	PCD:	MCH:	Víctimas:	TOTAL:
	Desplazado:	Reinsertado:		
Grupo Étnico:	Indígena:	Afro:		TOTAL: 6
OTRO:	6			

POBLACIÓN OBJETO	Mujeres
RESPONSABLE(S) DE LA ESE	Dairis Marcela Mendoza Mejía – Enfermera Profesional Plan de Intervenciones Colectiva (PIC 2024)
ACTOR(ES) SOCIAL(ES)	Giuliana Cristina Daza - Gerente IPS ASISMEDT
OBJETIVO GENERAL	Educar a la gestante sobre la lactancia materna exclusiva e inicio de alimentación complementaria del con el fin de promover el adecuado crecimiento y desarrollo del menor.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se inicia con agradecimiento y bienvenida al tercer espacio permitido en la IPS ASISMEDT

Esta actividad se llevó a cabo por medio de una capacitación didactica demominado "Taller de Lactancia Materna" por medio de la participación de las lactantes con el fin de realizar demostracion practica de la tecnica correcta de lactancia materna.

Se realiza con dinamica de preguntas a las gestantes y lactantes a intervenir con el fin de hacer la actividad participativa con preguntas sobre ¿Qué se debe tener en cuenta cuando el bebé tiene un buen agarre? Y ¿Cuáles son las posiciones para amamantar?

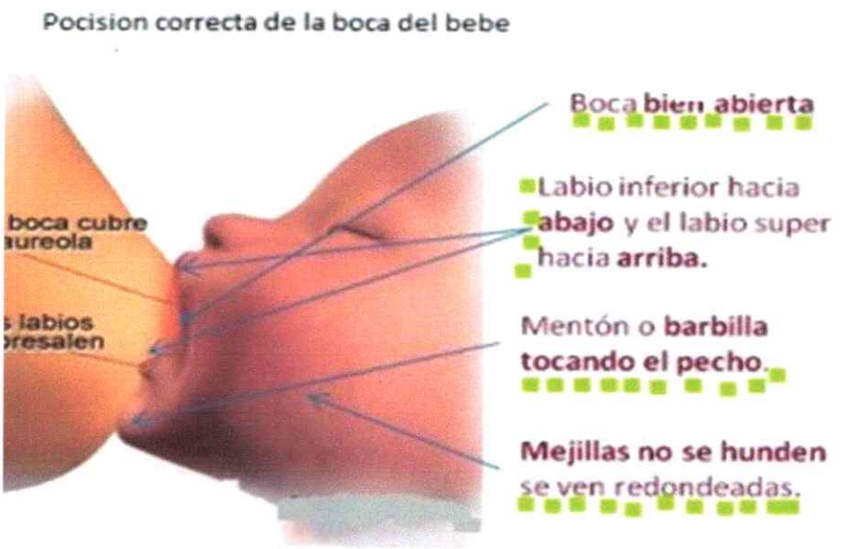
Entonces…La lactancia materna es una habilidad que se va aprendiendo y, por ende, requiere de práctica. Lo primero es que la mujer acomode su cuerpo antes de empezar a dar de mamar. Eso implica apoyar pies y espalda.
Se debe lograr que el pezón mire hacia el pecho para que quede ubicado en una zona blanda del paladar del bebé.

Al momento de amamantar vamos tener encunta los siguientes consejos :

- El pecho se ofrece sosteniendo la mama entre el pulgar y los demás dedos, con la mano en forma de «c».
- Los dedos de abajo deben ir lejos del pezón.
- El pezón debe apuntar al paladar del bebé.

Se debe ofrecer el pezón a la altura de la nariz del bebé, lo que le permitirá un mejor agarre. Si el bebé toma solo el pezón no podrá extraer la cantidad de leche.

- que necesita, le podría dañar el pecho a la mujer y producir grietas, que son dolorosas.
- Alinear bien al bebé. Su cabeza no debe estar torcida, sino que su hombro, su oreja y su cadera deben estar en la misma línea, enfrentados al cuerpo de la mujer.
- Acercarlo a la teta con la boca bien abierta e introducir el pezón y la mayor parte posible de aréola.
- Los labios superior e inferior deben quedar abiertos como «boca de pescado». El mentón del bebé debe quedar en contacto con el pecho, no así su nariz.
- Para sacar al bebé del pecho lo mejor es introducir el dedo meñique en la comisura de su boca para romper el vacío creado, así se desprende del pecho sin tironear del pezón.
- Cuando el bebé es muy pequeño es más cómodo colocarlo sobre un almohadón, para que quede más cerca del pecho de la mamá y esta no tenga que reclinarse.



Ahora... ¿Cuales son las posiciones para dar de mamar?

- Posición clásica

Sentada con el bebé acostado como cuando lo tomamos en la falda. Es en general la posición más cómoda para la mujer y el bebé.

- Posición inversa

El bebé con las piernas por debajo del brazo. Es útil en el caso de una cesárea.

- Posición caballito

Con el bebé apoyado sobre una pierna de la mamá: se aconseja cuando hay mucha producción de leche.

- Posición acostada

Cómoda para las tomas nocturnas.

- Posición reclinada

El bebé sobre el vientre de la mamá. Se prenderá al pecho cuando y como lo desee.

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CESAR
MUNICIPIO LA JAGUA DE IBIRICO

PIC
Plan de intervenciones colectivas



Se realiza demostracion de tecnica correcta de lactancia materna:

- Postura correcta de la madre y del bebé
- Se simulan 5 posiciones de lactancia materna

Sabemos que existe dudas con respecto a la lactancia materna…….

¿Cules son las dudas mas frecuentes?.....

¿Cómo saber si el bebé está bien alimentado?

- Moja 6 o más pañales en 24 horas.
- Hace caca seguido y con consistencia suave.
  Aumenta de peso según lo esperado.

¿Qué pasa si el bebé rechaza el pecho?

Si pasa una sola vez, no es problema: seguramente significa que en ese determinado momento el bebé no quiere comer. Pero si el rechazo es reiterado, entonces habrá que averiguar con el pediatra si se trata del inicio de algún problema.

¿Qué pasa si el bebé vomita?

Si vomita un poco en el lapso de una hora aproximadamente después de comer, seguramente significa que comió demasiado o muy apurado. Si aumenta de peso, los vómitos son la consecuencia de un exceso de alimento o de un ritmo apurado de comer. Pero si baja de peso, seguramente se está alimentando mal. Y si vomita grandes cantidades o en forma reiterada lo conveniente es consultar con el pediatra.

- Se les indica a las gestantes sobre el derecho a la consulta para asesoria en lactancia materna que tienen los menores de 6 meses.

Se abre espacio para aclarar dudas e inquietudes.

PRODUCTOS QUE VALIDAN LA ACTIVIDAD	1. Convocatoria. 2.Acta descriptiva y detallado de la ejecución de la actividad. 3. Fotografías con fechas. 4. Planilla de asistencia.		
CODIGO CUPS	I11414		
REVISADO POR:	Mónica Rico Barrios	**REALIZADO POR:**	Dairis Mendoza Mejía
CARGO:	Coordinadora PIC 2024	**CARGO:**	Enfermera Profesional
FIRMA:	Monica Maria Rico Barrios.	**FIRMA:**	Dairis Mendoza

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024** **REGISTRO FOTOGRAFICO**	PIC Plan de intervenciones colectivas

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar tres (3) acciones de educación en salud por dos ciclos dirigidas a gestantes orientadas a la promoción de la práctica de la lactancia materna exclusiva de niños y niñas menores de 6 meses y adecuado inicio de la alimentación complementaria.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PLANILLA DE ASISTENCIA PIC 2024

Fecha: 24-septiembre-2024 **Nombre de la actividad**: Realizar tres (3) acciones de educación en salud por dos ciclos dirigidas a gestantes orientadas a la promoción de la práctica de la lactancia materna exclusiva de niños y niñas menores de 6 meses y adecuado inicio de la alimentación complementaria.

Nombre del Coordinador: Monica Maria Rico Barrios

Lugar: IPS ASISMEDT

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																		FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	otro	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
1	BETSYS ACUÑA	1064112238	3144232275	f		32				x	x											BETSYS ACUÑA
2	Wendys P Cano	1064 112 542	3136585597	F		32				x	x										x	Wendys P Cano
3	Karina Beleño	1047421285	3124004246	F		34					x										x	Karina Beleño
4	Betsys Rodriguez	1064109246	3144072129	F		33					x										✓	Betsys R
5	Katia Contreras	42450113	3242936400	F		38					x										x	Katia contreras
6	Yurenis Moreno	1064786671	3126036748	F		23				x	x										x	Yurenis Moreno
7																						
8																						
9																						
10																						

PRIMERA INFANCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS PDC: PERSONAS CON DISCAPACIDAD MCH: MUJERES CABEZA DE HOGAR

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CESAR
MUNICIPIO LA JAGUA DE IBIRICO

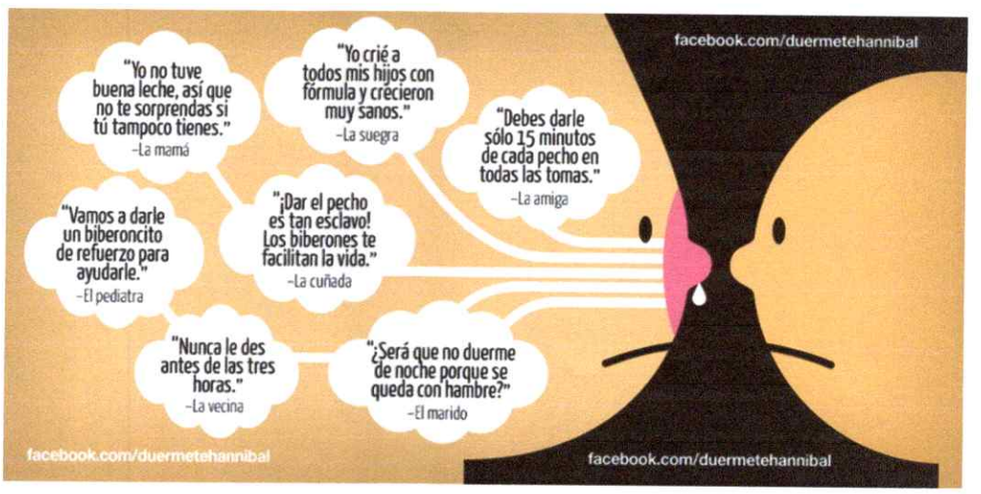
PIC
Plan de intervenciones colectivas

ACTA DE EJECUCIÓN

EJES ESTRATEGICOS	Determinantes Sociales de la Salud
ACTIVIDAD N# 4	Realizar tres (3) acciones de educación en salud por dos ciclos dirigidas a gestantes orientadas a la promoción de la práctica de la lactancia materna exclusiva de niños y niñas menores de 6 meses y adecuado inicio de la alimentación complementaria.
FECHA Y LUGAR DE EJECUCIÓN	• 24 de septiembre 2024 • Lugar: IPS ASISMEDT - Territorio del 1 al 11 – Micro territorio del 1 – 43 – Salón de actividades
POBLACIÓN BENEFICIADA	

Género/Sexo:	Femenino: 6	Masculino:	LGBTI:	TOTAL: 6
Población por ciclo vital:	Primera Infancia(0-5):	Infancia(6-11):	Adolescencia (14-17):	TOTAL:6
	Juventud (18-28): 1	Adultez (29 - 59): 5	Vejez (mayor de 60): 0	
Grupo Vulnerable:	PCD:	MCH:	Víctimas:	TOTAL:
	Desplazado:	Reinsertado:		
Grupo Étnico:	Indígena:	Afro:		TOTAL:6
OTRO:	6			

POBLACIÓN OBJETO	Mujeres
RESPONSABLE(S) DE LA ESE	Dairis Marcela Mendoza Mejía – Enfermera Profesional Plan de Intervenciones Colectiva (PIC 2024)
ACTOR(ES) SOCIAL(ES)	Giuliana Cristina Daza Gerente IPS ASISMEDT
OBJETIVO GENERAL	Educar a la gestante sobre la lactancia materna exclusiva e inicio de alimentación complementaria del con el fin de promover el adecuado crecimiento y desarrollo del menor.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Se inicia con agradecimiento y bienvenida al cuarto espacio permitido en la IPS ASISMEDT Luego se inicio la intervencion educativa por medio de preguntas para hacer la actividad mas dinamica acerca de las contraindicaciones de la lactancia materna y algunos mitos mas frecuentes en nuetra comunidad. **Contraindicaciones de la lactancia materna, es decir quienes no pueden recibir lactancia materna o teta…….** • Mamitas con virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). • La galactosemia, es una enfermedad metabólica rara, se caracteriza por la incapacidad de absorber y utilizar la galactosa, lo que puede causar trastornos intestinales al bebé. • En madres a las que se les ha diagnosticado cáncer cuando ya estaban embarazadas y que inmediatamente al parto empiezan con medicación muy tóxica. • En madres que consumen drogas de abuso como heroína, cocaína, anfetaminas, alcohol, tabaco, etc. **Ahora conozcamos los mitos de la lactancia materna mas frecuentes en nuestra comunidad……..**



1. **¿Mito? La lactancia materna es fácil**

Los bebés nacen con el reflejo de buscar el pecho de su madre. Sin embargo, muchas madres necesitan apoyo práctico para posicionar a su bebé para amamantar y asegurar que esté bien agarrado al seno. La lactancia materna requiere práctica, tanto para las madres como para los bebés. La lactancia materna también requiere mucho tiempo, por lo que las madres necesitan espacio y apoyo en el hogar y el trabajo.

2. ¿Mito? Es habitual que la lactancia duela: los pezones adoloridos son inevitables
Después del parto muchas madres experimentan molestias en los primeros días cuando están aprendiendo a amamantar. Pero con el apoyo adecuado para posicionar a su bebé para amamantar y asegurar que esté correctamente agarrado al seno, se pueden evitar los pezones adoloridos. Si una madre enfrenta desafíos con la lactancia, como dolor en los pezones, el apoyo de un especialista en lactancia u otro profesional capacitado puede ayudarla a superar el problema.

3. ¿Mito? Debes lavarte los pezones antes de amamantar

No es necesario lavarse los pezones antes de amamantar. Cuando los bebés nacen ya están muy familiarizados con los olores y sonidos de su propia madre. Los pezones producen una sustancia que el bebé huele y además tienen "bacterias buenas" que ayudan a los bebés a desarrollar un sistema inmunológico saludable para toda la vida.

4. ¿Mito? Se debe separar al recién nacido de su madre para que ella descanse

Los médicos, las enfermeras y las parteras a menudo fomentan el contacto “piel con piel”, también conocido como método madre canguro, inmediatamente después del parto. Poner a tu bebé en contacto directo con tu cuerpo, de modo que su piel esté contra la tuya, es una práctica muy importante que le ayuda a encontrar y agarrarse al seno. Practicar esto en el transcurso de la primera hora después del parto y luego hacerlo con frecuencia, ayudará a establecer la lactancia materna. Si la madre no puede hacer esto, entonces la pareja u otro miembro de la familia puede intervenir.

5. ¿Mito? Solo debes comer alimentos sencillos mientras amamantas

Las madres que amamantan necesitan comer una dieta balanceada y, por lo general, no hay necesidad de cambiar los hábitos alimentarios. Los bebés están expuestos a las preferencias alimentarias de sus madres desde que están en el útero. Pero si una madre percibe que su bebé presenta una reacción a un alimento específico que ha ingerido, lo mejor es consultar a un especialista.

6. ¿Mito? No podrás amamantar a menos que lo hagas de inmediato

Es más fácil comenzar a amamantar si lo haces desde la primera hora después del parto porque los reflejos de tu bebé son muy fuertes en ese momento. Los bebés están listos para aprender a amamantar. Si no enganchas a tu bebé inmediatamente después del nacimiento, hazlo lo antes posible. Si necesitas ayuda para amamantar a tu bebé, solicita el apoyo de un asesor en lactancia u otro profesional capacitado. El contacto frecuente de piel con piel y poner a tu bebé al pecho ayudarán a que la lactancia continúe.

7. ¿Mito? Nunca puedes usar leche de fórmula si quieres amamantar

Las madres pueden decidir que necesitan utilizar fórmula en algunas ocasiones, mientras continúan amamantando. Es importante buscar información imparcial sobre la leche de fórmula y otros productos que reemplazan la leche materna para tu bebé. Para mantener la producción de leche materna, continúa ofreciéndole el pecho a tu bebé con la mayor frecuencia posible. Puede ser útil que las madres consulten a un especialista en lactancia o a un profesional capacitado para encontrar un plan que les funcione para continuar amamantando.

8. ¿Mito? Muchas madres no pueden producir suficiente leche para su bebé

Casi todas las madres producen la cantidad adecuada de leche para sus bebés. La producción de leche materna está determinada por la capacidad del bebé para agarrarse al seno y extraer leche en cada toma, así como la frecuencia de la lactancia. La lactancia materna no es un trabajo que deba asumir la mujer por su cuenta; las madres necesitan apoyo, así como orientación continua sobre lactancia por parte de prestadores de servicios de salud. También requieren ayuda en el hogar y la posibilidad de mantenerse saludables, comiendo y bebiendo adecuadamente.

9. ¿Mito? No debes amamantar si estás enferma

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.

10. ¿Mito? No puedes tomar ningún medicamento si estás amamantando

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.

11. ¿Mito? Los bebés que han sido amamantados son más apegados

Todos los bebés son diferentes. Algunos son más apegados que otros, sin importar cómo los alimenten. La lactancia materna proporciona no solo la mejor nutrición para los bebés, sino que también es fundamental para el desarrollo de su cerebro. Pero también, los bebés que son amamantados se cargan en brazos con mayor frecuencia y debido a esto, se ha demostrado que la lactancia materna mejora el vínculo de apego.

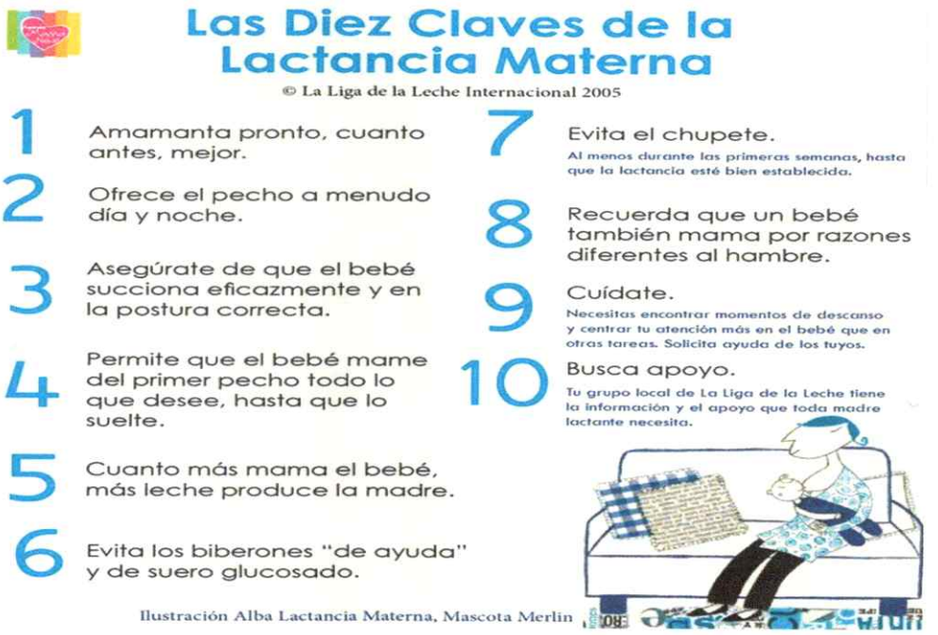
12. ¿Mito? Es difícil destetar a un bebé si lo amamantas durante más de 1 año

No hay pruebas que demuestren que sea más difícil dejar de amamantar después de 1 año, pero sí hay evidencia de que amamantar hasta los 2 años es beneficioso tanto para las madres como para los niños y las niñas. Todas las madres y los bebés son diferentes y es necesario que juntos acuerden durante cuánto tiempo se dará la lactancia materna.

13. ¿Mito? Si vuelves a trabajar, tendrás que destetar a tu bebé

Muchas madres continúan amamantando después de volver al trabajo. Es importante que primero conozcas las políticas sobre lactancia materna de tu país y de tu propio lugar de trabajo. Si tienes derecho a un horario y un lugar específico para amamantar durante las horas de trabajo, es posible que puedas ir a casa y amamantar, pedirle a un familiar o amigo que te traiga a tu bebé o puedes extraerte la leche y llevarla a casa. Si no tienes la opción de amamantar durante las horas de trabajo, busca momentos durante el día para extraerte la leche y luego alimenta a tu bebé directamente cuando estés en casa. En caso de que decidas darle a tu bebé leche de formula en algunas tomas, sigue siendo muy bueno continuar amamantando cuando estés con tu bebé.

Y cerramos con las 10 claves más importantes para una lactancia materna exitosa....



Se les indica a las gestantes sobre el derecho a la consulta para asesoria en lactancia materna que tienen los menores de 6 meses en sus IPS primarias.

PRODUCTOS QUE VALIDAN LA ACTIVIDAD	1. Convocatoria. 2. Acta descriptiva y detallado de la ejecución de la actividad. 3. Fotografías con fechas. 4. Planilla de asistencia.
CODIGO CUPS:	I11414

REVISADO POR:	Mónica Rico Barrios	**REALIZADO POR:**	Dairis Mendoza Mejía
CARGO:	Coordinador PIC 2024	**CARGO:**	Enfermera Profesional
FIRMA:	Monica Maria Rico Barrios.	**FIRMA:**	Dairis Mendoza

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024** **REGISTRO FOTOGRAFICO**	PIC Plan de intervenciones colectivas

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar tres (3) acciones de educación en salud por dos ciclos dirigidas a gestantes orientadas a la promoción de la práctica de la lactancia materna exclusiva de niños y niñas menores de 6 meses y adecuado inicio de la alimentación complementaria.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PLANILLA DE ASISTENCIA PIC 2024

Fecha: 24-septiembre-2024 **Nombre de la actividad**: Realizar tres (3) acciones de educación en salud por dos ciclos dirigidas a gestantes orientadas a la promoción de la práctica de la lactancia materna exclusiva de niños y niñas menores de 6 meses y adecuado inicio de la alimentación complementaria.

Nombre del Coordinador: Monica Maria Rico Barrios

Lugar: IPS ASISMEDT

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																		FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	otro	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
1	Betsys Rodriguez	1064109246	3144072129	F		33					x										x	Betsys R.
2	Katia Contreras	42450113	3242736460	F		38					x										x	Katia Contreras
3	Belkis Acuña	1064112238	3144232295	F		32					x										x	Belkis Acuña
4	Kaina Beleño	1047421285	3124004246	F		34					x										x	Kaina Beleño
5	Wendy S.P. Caño	1064112542	3136585547	F		32					x										x	Wendy P Caño
6	Yurani Moreno	1064186619	3126036748	F		23				x											x	Yurani Moreno
7																						
8																						
9																						
10																						

PRIMERA INFANCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS PDC: PERSONAS CON DISCAPACIDAD MCH: MUJERES CABEZA DE HOGAR