ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° 759	
Hora: 4:00 p.m. a 5:15 p.m.	**Fecha:** *Junio 16 de 2025*
Lugar:	*H.C.B. SAPITOS*
Dependencia que Convoca:	*FUNDACIÓN GRUPO LIBERTAD*
Proceso:	*PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN*
Objetivo:	*Proporcionar nutrición óptima. La leche materna proporciona todos los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del bebé* • *Concientizar a las personas sobre los riesgos asociados con la explosión de la pólvora.*

AGENDA

1. Saludo
2. Oración
3. Llamado a lista
4. Socialización del tema
5. Compromisos
6. Salida

DESARROLLO:

Siendo las 4:00 de la tarde se da apertura a formación a familias. Se extiende un saludo fraterno a todos los padres de familia. Enseguida se hace un llamado de asistencia, contando con una buena asistencia en donde también se les agradece por su participación y se invita a participar respectivamente al tema a desarrollar.

Se procede a la socialización del tema del mes VENTAJAS Y DESVENTAS DE LA LACTANCIA MATERNA.

- Infogracia en prevención a la pólvora

MAMÁ Y BEBÉ: LAS VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LA LACTANCIA MATERNA

Convertirse en madre es toda una aventura que una mujer no debe tomarse a la ligera. Y por una buena razón, esto implica diferentes limitaciones, pero también trae consigo sus beneficios. Durante los primeros meses del bebé habrá que darle leche materna, tal y como recomienda la Organización Mundial de la Salud o OMS.

La lactancia materna es la forma más antigua y natural de alimentar a un recién nacido, aunque hoy en día existen varias otras soluciones. Algunas madres optan por amamantar únicamente a sus hijos, mientras que otras optan por alimentarlos con biberón. También es posible recurrir a la lactancia materna mixta, es decir alimentar al pequeño con leche materna y biberón.
Pero lo que hay que saber es que la lactancia materna trae muchas ventajas, y lamentablemente algunas desventajas.

Si es recomendable amamantar exclusivamente a tu bebé durante los primeros seis meses de vida, también conviene conocer otros puntos sobre la lactancia materna.

Leche materna: para cubrir las necesidades nutricionales del bebé.

PUBLICA

Powered by CamScanner

Todas las investigaciones realizadas a lo largo de los años sobre la lactancia materna demuestran que la leche materna aporta muchos beneficios al bebé y a su madre. Y esto, en varios niveles: psicológico, fisiológico y nutricional. Constituye "la" referencia en cuanto a nutrición del bebé, durante los primeros meses de su vida. De hecho, al tiempo que proporciona un aporte nutricional suficiente al lactante, la lactancia materna permite forjar un vínculo fuerte entre el niño y su madre.
Según la OMS, la lactancia materna exclusiva es mejor para un bebé de hasta 6 meses. A partir del sexto mes, el aporte energético obtenido de la leche materna ya no es suficiente para contribuir adecuadamente al crecimiento del niño.

Recalquemos un punto fundamental: para amamantar adecuadamente, la madre debe querer hacerlo. Esto no debería representar una obligación para ella.

La primera alimentación se realiza lo antes posible, normalmente 30 minutos después del nacimiento del recién nacido. El bebé se coloca sobre su madre para animarla a amamantar. Esto también ayuda a prevenir la aparición de grietas en los senos de la madre.

En cuanto al destete, no existen datos precisos que permitan definir el periodo ideal para iniciarlo. En cualquier caso, la madre puede decidir dejar de amamantar si, por ejemplo, su trabajo la obliga a hacerlo, o cuando ya no lo disfruta. En todos los casos, la interrupción de la lactancia debe realizarse de forma gradual y suave.

Además, cuando la madre está amamantando, se desaconseja o incluso se prohíbe tomar medicamentos. Esto se debe a que cualquier sustancia ingerida por la madre pasa a la leche y es probable que perjudique la salud del bebé. Este es el caso si bebe alcohol o fuma tabaco. Sin embargo, si necesita tratamiento, hable primero con su médico.

Los principales beneficios de la lactancia materna para la madre
Si bien la lactancia materna promueve el vínculo entre la madre y su bebé, también tiene otros beneficios.

- **Para recuperarse mejor después del parto**

La lactancia materna estimula la secreción de la hormona oxitocina. Esta hormona ayuda a reducir el flujo de sangre después del nacimiento del recién nacido. Al mismo tiempo, permite que el útero vuelva a su tamaño y forma anteriores al embarazo. Como resultado, mamá podrá recuperarse más rápidamente.

- **Para combatir la depresión posparto**

Las investigaciones han demostrado que la lactancia materna ayuda a reducir el riesgo de depresión posparto en madres jóvenes. Este problema afecta actualmente a casi el 15% de las nuevas madres. Gracias a la liberación de oxitocina, la hormona de la relajación, se reduce el estrés. Mejora el estado de ánimo.

- **Mejor salud para mamá**

COPIA

Powered by CamScanner

Amamantar a tu bebé ayuda a prevenir la aparición de determinadas enfermedades, por citar sólo la diabetes tipo 2, el cáncer de mama o el cáncer de ovario. Cuando una mujer amamanta durante más de un año, en realidad ayuda a reducir el riesgo de cáncer. Esto también minimiza el riesgo de enfermedades cardíacas y presión arterial alta.

- **Los efectos beneficiosos de la lactancia materna para el recién nacido**

La leche materna es un alimento natural que aporta todos los nutrientes esenciales para el bebé. De fácil digestión, garantiza una nutrición suficiente al pequeño durante sus primeros seis meses.

- **Leche materna: un calostro más que útil para el bebé**

Durante los primeros días después del parto, las glándulas mamarias de la mujer secretan una leche opaca y amarillenta llamada "calostro". Esta sustancia, que contiene poca azúcar, es rica en proteínas y está repleta de anticuerpos protectores.
El calostro estimula el crecimiento infantil. Es de gran importancia porque ayuda en el desarrollo del tracto digestivo del recién nacido. Además, refuerza su protección frente a posibles infecciones virales y bacterianas.

El calostro, que contiene inmunoglobulina A y anticuerpos maternos, es útil para el sistema inmunológico. Ayuda a formar una capa protectora dentro del tracto digestivo y respiratorio del niño.

- **Lactancia materna: para un intestino sano**

La leche materna contiene bacterias favorables para el organismo, en este caso los probióticos. También contiene prebióticos, sustancias esenciales para la multiplicación de estas bacterias. Estos ayudan a mantener los intestinos sanos.

PREVENCIÓN DEL USO DE LA PÓLVORA

La mejor manera de prevenir accidentes con pólvora es evitar su uso y manipulación. Si se va a usar, es crucial que lo haga personal experto en lugares seguros y bajo condiciones controladas. Se recomienda no guardar pólvora en casa y mantenerla fuera del alcance de niños. En caso de accidente, acudir inmediatamente a un centro médico.

Recomendaciones generales:

- **No manipular pólvora:**

La forma más efectiva de prevenir accidentes es evitar el contacto con la pólvora, ya sean fuegos artificiales, cohetes, luces de bengala, etc.

- **Uso por expertos:**

Si se va a usar pólvora, debe ser manipulada por personas expertas en lugares adecuados.

¡Antes de imprimir este documento… piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Powered by CamScanner

- **Prohibido para niños:**

No permitir que niños, niñas y adolescentes manipulen pólvora.

- **No almacenar en casa:**

No guardar pólvora en casa, y si se hace, que sea en un lugar seguro, fresco y fuera del alcance de los niños.

- **No guardar en bolsillos:**

Evitar llevar pólvora en los bolsillos, ya que la fricción puede ocasionar explosiones y quemaduras.

- **No encender cerca de personas:**

Si se enciende pólvora, mantener una distancia segura y no encenderla cerca de personas o animales.

- **No apagar con agua:**

En caso de incendio por pólvora, no usar agua para apagarlo, ya que podría propagar el fuego.

- **Atención médica:**

En caso de quemaduras o lesiones por pólvora, acudir inmediatamente a un centro médico y no intentar curaciones caseras.

- **Denunciar:**

Denunciar cualquier caso de venta o manipulación ilegal de pólvora a las autoridades.

Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol	Fechas
Sensibilizar a la comunidad la importancia de la lactancia mate	*Madres y padres de familia*	Siempre.
Educar a las familias a proteger a nuestros niños de la pólvora	*Madres y padres de familia*	Siempre.

	Fecha	Hora	Lugar
Próxima reunión	Julio.		Pob Santos
Colaborador que elabora el acta:	Juan José León.		

PUBLICA

Powered by CamScanner

BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO MEJORA E INNOVACIÓN FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA	FS.P1.MI	12/06/2024
		Versión 9	Página 1 de 1
		Clasificación de la Información: Pública	

ACTIVIDAD: PROMOCION Y PREVENCIÓN FECHA 9 DE JUNIO 2025

HORA INICIAL: 4:00 P.M HORA FINAL: 5:15 P.M LUGAR H.C.B SAPITOS

DEPENDENCIA LIDER: FUNDACIÓN GRUPO LIBERTAD

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	Marly Caballo.	1007358780	Madre.	Grupo Libertad	Huila.	la Plata.			3167495979	Marly Caballo@		Marly Caballos.
2	Mari Medina	1081407166	Madre	Grupo Libertad	Huila	la plata			3166632133	marimedina1120063@gmail		Mari Medina
3	Sofia Pama	1080944116	Madre	Grupo Libertad	Huila	la plata			3209734780	Palaura Sofia @gmail.com		Sofia Pama
4	Maidy Ullune	1007300488	Madre	Grupo libertad	Huila	La plata			3158651766	Maidyullune @gmail.com		Maidy ullune
5	Ramina R.L.	25.887006	Madre	Grupo libertad.	Huila	la Plata			3227998631			Maira Alejandra
6	Ramina R.L.	25887006	MAdre	Grupo libertad.	Huila	la Plata			3227998631			Ramina R.
7	Natalia Collo	1007240810	mamá	Grupo libertad.	Huila	la plata			3125806611			Natalia Collo
8	Angeli Cuenbo		MAMÁ	Grupo libertad.	Huila	la Plata			3178921509			Angeli Cuenbo
9	Cristal Ruiz	1082806509	mama	Grupo libertad.	Huila	la plata			3108497049			
10		1227819	papa	Grupo libertad	Huila	La plata			3115347137			
11	Kara Juliana	1004258231	María	Grupo libertad	Huila	La Plata			3153360728			
12	Oblis Baron		mamá	Grupo libertad.	Huila.	La plata			3142309923			Oblis Baron
13												

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Powered by CamScanner



Powered by CamScanner

VENTAJAS Y DESVENTAJAS...
DE LA LACTANCIA MATERNA

* NUTRICION OPTIMA
* PROTECCION INMUNOLOGICA
* PROTEGE DEL CANCER DE MAMA
* AYUDA A RECUPERAR EL PESO
* PREVIENE INFECCIONES RESPIRATORIAS





- DESVENTAJAS:
  - Posibilidades de dolor en los pezones.
  - Durante toda la lactancia sus senos pueden sentirse hinchados.

Powered by CamScanner

VENTAJAS Y DESVENTAJAS... DE LA LACTANCIA MATERNA

* NUTRICION OPTIMA
* PROTECCION INMUNOLOGICA
* PROTEGE DEL CANCER DE MAMA





* AYUDA A RECUPERAR EL PESO.
* PREVIENE INFECCIONES RESPIRATORIAS

• DESVENTAJAS:

- Posibilidades de dolor en los pezones.
- Durante toda la lactancia sus senos pueden sentirse hinchados.

Powered by CamScanner