E.S.E Hospital San José Viterbo Caldas

LINEA: Seguridad Alimentaria y Nutricional.

ESTRATEGIA: Mujeres amigas de la lactancia.

Nombre del profesional: Alejandra Muriel Cano.

Profesión: Enfermera.

Fecha de ejecución: 16-06-02025

Lugar de la capacitación: CEFID, Viterbo Caldas.

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Realizar caracterización de actores con los cuales se conformará el grupo de mujeres amigas de la lactancia materna, precisando el rol que cada cual cumplirá y efectuando un análisis de la información que permita precisar, aspectos como el nivel de interés para pertenecer al grupo, la continuidad que tendrán, la voluntad de realizar un trabajo de apoyo continuo y altruista en pro de la lactancia materna, las habilidades de liderazgo.

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo general:

Brindar conocimientos y sensibilizar a las participantes sobre la importancia de la lactancia materna como práctica fundamental para la salud, el desarrollo integral del bebé y el bienestar de la madre, promoviendo la creación de un grupo de apoyo comprometido con la promoción y sostenibilidad de la lactancia materna.

Objetivos Específicos:

1. **Identificar** los beneficios fisiológicos, inmunológicos y emocionales de la lactancia materna para el bebé y la madre.
2. **Reconocer** las recomendaciones internacionales y las mejores prácticas para una lactancia exitosa.
3. **Concienciar** sobre las consecuencias negativas de la inadecuada alimentación infantil y la malnutrición.
4. **Fomentar** habilidades de liderazgo y trabajo en equipo en las mujeres participantes para promover la lactancia materna en su comunidad.
5. **Capacitar** en técnicas de consejería y apoyo para acompañar a madres en el proceso de lactancia.

3. CURSO DE VIDA

Primera Infancia

4. METODOLOGÍA

Se realizó búsqueda de mujeres en el municipio las cuáles son: gestantes, docentes de CDI- FAMI y Mujeres pertenecientes al Grupo Los Rosales. Se les explicó que se llevará a cabo la estrategia Mujeres Amigas de la lactancia donde se realizarán 7 talleres educativos relacionados con la lactancia materna, se les realizará también una ceremonia de entrega de un certificado de asistencia a las mujeres que participaron en el proceso y también se les explicó que la estrategia finaliza con una feria de consejería en lactancia materna en el parque principal dirigida a madres gestantes y/o lactantes, donde se hará una réplica de la información recibida en los talleres.

Se les aclara a las personas que deben pertenecer al grupo como mínimo 15 mujeres, las cuáles deben asistir cada una a los 7 talleres sin falta. Cada taller tendrá una duración mínima de 1 hora y se podrá realizar con un intervalo de cada 15 días, también se podrán realizar 2 talleres por cada encuentro.

Las mujeres pertenecientes a los grupos mencionados muestran interés en participar en el desarrollo de la estrategia, sin embargo no han definido si quieren pertenecer o no al grupo.

Introducción:

- Bienvenida y presentación de la profesional.
- Breve explicación del propósito de la reunión.

A. Introducción a la lactancia materna

- La lactancia materna es la forma natural y recomendada de alimentar a los recién nacidos y lactantes, siendo un acto que fortalece el vínculo afectivo y aporta múltiples beneficios para la salud física y emocional del bebé y la madre.

B. Beneficios para el bebé

- **Inmunológicos:** La leche materna contiene anticuerpos, enzimas y factores inmunológicos que protegen al bebé contra infecciones respiratorias, digestivas, otitis, infecciones urinarias y enfermedades infecciosas en general.
- **Nutricionales:** Proporciona la cantidad adecuada de nutrientes en las proporciones ideales, favoreciendo un crecimiento y desarrollo óptimo.
- **Cognitivos:** Se ha asociado con un mejor desarrollo cognitivo y mayor rendimiento escolar en etapas posteriores.
- **Prevención de enfermedades crónicas:** Disminuye el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2 y asma en la infancia y adultez temprana.

C. Beneficios para la madre

- **Recuperación postparto:** La succión favorece la involución uterina y reduce el riesgo de hemorragias.
- **Salud a largo plazo:** Disminuye el riesgo de cáncer de mama y ovario, osteoporosis y enfermedades cardiovasculares.
- **Vínculo emocional:** Promueve una relación afectiva sólida, fomentando sentimientos de satisfacción y bienestar.

D. Recomendaciones internacionales

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF recomiendan iniciar la amamantada en la primera hora de vida y mantenerla exclusiva durante los primeros seis meses, complementándola con otros alimentos hasta los 2 años o más.

E. Factores que favorecen una lactancia exitosa

- Apoyo familiar y social.
- Información y asesoría adecuada.
- Técnicas correctas de amamantamiento.
- Ambiente favorable en los centros de salud y comunidad.

F. Consecuencias de la inadecuada alimentación y *malnutrición*

- Mayor susceptibilidad a infecciones.
- Retraso en el crecimiento y desarrollo.
- Problemas de aprendizaje y desarrollo cognitivo.
- Mayor mortalidad infantil y morbilidad en etapas tempranas.

Preguntas y cierre:

- Resumen de los puntos clave.
- Espacio para preguntas y comentarios.



_____

Alejandra Muriel Cano
Enfermera