ACTA N°

FECHA: Bogotá, 02/09/2025

HORA: 9:30 am

LUGAR: J.I. SALAMANDRA

TEMA: TALLER FORMACION A FAMILIAS SOBRE TÉCNICAS DE AMAMANTAMIENTO Y TÉCNICAS DE EXTRACCIÓN.

ASISTENTES: NUTRICIONISTA, COORDINADORA, PADRES DE FAMILIA

Se inicia la actividad realizando la socialización del tema técnicas de amamantamiento, utilizando la metodología de carteleras con imágenes ilustrativas del tema, resaltando que en el proceso de lactar influyen muchos factores externos que pueden estimular una lactancia adecuada, entre estos esta las técnicas de amamantamiento, las cuales hacen referencia a la postura y comodidad de la madre, el contacto, posición y agarre del niño hacia el cuerpo de la madre. En ese sentido debemos tener en cuenta que, la madre debe tener su columna recta y apoyada, sus hombros al mismo nivel, y los ángulos deben ser de 90° entre espalda y muslos, así como entre muslos y piernas, generando una posición cómoda en todo el cuerpo de la mujer lactante; esto se puede lograr con ayuda de almohadas para la espalda, brazos o piernas (para apoyar al bebé), y para debajo de los pies, se puede utilizar una caja, una banca para lograr un ángulo y sostén para los pies, también se debe tener la mano al sostener el seno, en la posición adecuada alejada del pezón para evitar obstruir los conductos mamarios.

Al tener la postura adecuada de la madre, se debe tener en cuenta la postura del bebé donde de igual que la madre, debe tener su columna, donde su cuerpo debe estar alineado oreja, hombro y piernas, pegado al cuerpo de la madre, en lo posible tener contacto piel a piel; al contar con las posturas correctas debemos continuar con el agarre, el cual se genera con el estímulo del filtrum labial y labio superior, para generar el reflejo de búsqueda abriendo la boca lo suficiente para tomar el seno y efectuar un agarre adecuado, donde debe sostener el seno de abajo hacia arriba dejando ver, en la mayoría de casos y dependiendo de la anatomía del seno, una parte del pezón por encima de la boca del pequeño. Identificamos un buen agarre en 5 puntos, los cuales son:

1. La nariz del bebe esta pegada al pecho de la madre.
2. Se ve la areola del pezón por encima de la boca del bebé.
3. La boca del menor está bien abierta.
4. Los labios están evertidos (hacia afuera).
5. El mentón del bebé esta cerca al seno de la madre.

En el proceso del amamantamiento es de relevancia tener en cuenta, además de lo antes mencionado que, para que esto se de la mujer lactante debe tener estímulos que generen la producción de hormonas como la prolactina y oxitocina encargadas de la obtención y liberación de la leche, pero dichas hormonas se generan en el cuerpo cuando se esta tranquila, en armonía, sintiéndose querida, es ahí donde resalta el apoyo que puede ofrecer el padre y/o la familia.

Powered by CamScanner

Entre las técnicas de amamantamiento, se cuenta con varias posiciones que se pueden utilizar según la situación, como por ejemplo, cuando se realiza la cirugía de cesárea que deja la herida en el abdomen bajo y lo cual no permite tener peso en el vientre, por lo que al dar el pecho para comodidad de la madre se puede utilizar la posición debajo del brazo e invertida (también conocida como balón de futbol americano), esta técnica es muy útil en el caso de los gemelos, permitiendo amamantar a ambos bebés al mismo tiempo.

La lactancia materna se recomienda sea a libre demanda, lo que significa que se debe suministrar todas las veces que el infante lo quiera y el tiempo que sea necesario, es así que, durante el día la madre estará muchas horas lactando; si no se cuenta con el conocimiento de las postura y el agarre, este momento tan especial, se volverá un momento incomodo tanto para la madre como para el hijo, generando dolores en la espalda, cansancio en la mandíbula del menor sin lograr la saciedad y cubrir los requerimientos nutricionales.

Al inicio la succión es rápida y superficial. Después de alrededor de un minuto cambia a succiones lentas y profundas, con pausas intermedias. El ritmo normal de la succión de un recién nacido es de ciclos encadenados de 10 a 30 succiones en los que el bebé respira con normalidad sin necesidad de interrumpir la succión. Si tu bebé realiza de 3 a 5 succiones consecutivas, seguidas de una pausa de la misma duración del episodio de succión para poder respirar, probablemente tenga una succión inmadura y ello pueda causar dificultades para que se alimente bien.

Lo normal es que si hay silencio ambiental puedas escuchar como traga durante unos minutos en cada toma mientras observas un movimiento mandibular amplio que denota que está tragando.

Además, podrás ver que: La lengua del bebé está debajo de la areola, se observa un movimiento en el punto de articulación de la mandíbula, y las mejillas no se hunden, sino que se ven redondas y llenas.

Seguidamente se trata el tema Técnicas de extracción, donde se le informa a los asistentes que la extracción de leche humana es una forma de obtener dicho liquido para almacenar, transportar, distribuir y suministrar sin la necesidad de estar con el bebé. Teniendo en cuenta las diferentes situaciones que se pueden presentar, por lo cual la madre no puede estar junto a su hijo (a) y quiera continuar la lactancia materna, puede utilizar la extracción para no interrumpir el suministro del tan preciado alimento.

La extracción se realiza con el objetivo de aliviar las mamas cuando están muy congestionadas, aumentar la producción de leche cuando se extrae entre tomas y/o dejar leche si la mujer necesita separarse del bebé. Como todo en la lactancia, se debe aprender a extraerla correctamente. La Unicef nos recomienda algunos consejos:

1. Buscar un lugar tranquilo. Lo mejor es estar relajada, en un lugar agradable y tranquilo.
2. Higiene. Es muy importante lavarse las manos antes de la extracción.
3. Antes de extraer. Hacer masajes circulares con los dedos índice y medio, recorriendo circularmente la mama y acercándose desde la base del pecho hacia la aréola.

Powered by CamScanner

4. Paso a paso. Primero tomar la mama entre ambas manos y deslizarlas desde la base hacia el pezón. Repetir esto varias veces. Luego tomar el pezón entre los dedos y rotarlo suavemente. Comenzar a extraer la leche de la manera elegida: manual o con extractor.

5. Manual. Si es en forma manual, se colocarán los dedos en forma de «c», con el pulgar e índice estirados en el borde de la aréola. Luego se hará un movimiento hacia atrás como si se quisieran juntar los dedos detrás de la aréola. Este movimiento se tiene que hacer en forma rítmica e ir rotando los dedos para estimular las diferentes partes del pecho. Al principio puede ser que solo salgan unas gotas, pero con la práctica aumentará el volumen.

6. Evitar. No deslizar los dedos sobre la aréola, porque puede dañar la piel.

7. Repetir. Estas maniobras se realizarán en ambas mamas.

8. Tiempo esperado. La extracción puede durar entre 15 y 30 minutos, depende de cada mujer.

Para realizar la extracción de la leche humana de forma alternada en ambos senos, realice un masaje previo a la extracción para facilitar la salida de la leche (debe utilizar la misma técnica en el lactario y en casa). Por medio de imágenes, se explica los pasos de la técnica de extracción manual, a continuación:

A. Imagine su seno como una carátula de reloj y coloque las yemas de los dedos a las 12:00 horas.
B. Haga un masaje suave y firme sin que ocasione molestia o dolor en todo el seno de manera circular en dirección de las manecillas del reloj.
C. Incline su cuerpo hacia delante con el dorso de sus manos deslice sus dedos tan suaves que sienta un cosquilleo en el seno de la zona más lejana al pezón y areola.
D. Sacuda suavemente los pechos por unos segundos para facilitar la bajada de la leche.
E. Coloque el frasco colector en una superficie firme por debajo del pecho con el que iniciará la extracción.
F. Cuide que no haga contacto el pecho con el recipiente.
G. En cuanto inicie la salida de leche, emplece a contar el tiempo de extracción.
H. Coloque la mano en forma de "C" invertida, solo presione con los dedos pulgar, índice y medio, como se observa en la imagen.
I. Colóquelos a una distancia de 3-4 centímetros del pezón.
J. Presione hacia sus costillas y luego comprima en dirección opuesta dejando que la leche fluya libre mente dentro del frasco.
K. Una vez que no salga leche del pecho, siga el mismo procedimiento con el otro pecho. Alterne los pechos en la extracción de acuerdo a los tiempos señalados.
L. Mientras aplica el masaje en el seno contrario, tape el recipiente.
M. Marcar los frascos (nombre, fecha de extracción, hora de inicio y termino de la extracción).
N. Almacenar en refrigeración inmediatamente.

Es importante resaltar que la producción de leche será gradual, entre más extracciones realice, la cantidad de leche aumentará; debe beber como mínimo 2.5 litros de agua al día, acompañado de una buena alimentación, incrementando de 300-400 kcal a la alimentación adecuada habitual.

Powered by CamScanner

Una mamita asistente refiere que ella se realiza extracción utilizando un extractor y se practica masajes previos, lo que le ayuda a que salga mejor la leche y no se quede en el seno, lo que le puede generar mastitis.

Compromisos:

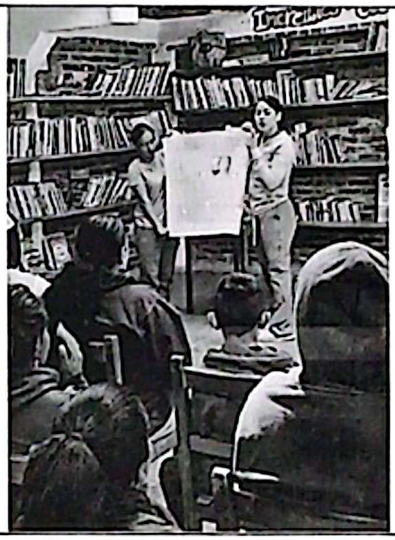
Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Poner en práctica lo socializado.	Mujeres en periodo de lactancia.	septiembre 2025.
Compartir con conocidos, familiares y amigos, la información compartida	Asistentes.	Septiembre 2025.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Nataly Morales M.	Nutricionista	Infancia	
Yeni Morales	Responsable	J.I. Salamanca	

Elaboró: Nataly Morales M.

Powered by CamScanner

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS	
TEMA: TÉCNICAS DE AMAMANTAMIENTO Y TÉCNICAS DE EXTRACCIÓN	**FECHA: 02/09/2025**
	
LUGAR: J.I. SALAMANDRA-BIBLIOTECA BELLAFLOR	**LUGAR: J.I. SALAMANDRA-BIBLIOTECA BELLAFLOR**
	
LUGAR: J.I. SALAMANDRA-BIBLIOTECA BELLAFLOR	**LUGAR: J.I. SALAMANDRA-BIBLIOTECA BELLAFLOR**

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 1 Fecha: Memo I2023023863 - 14/06/2023 Página: 1 de 1

1. Tema: Técnicas de Amamantamiento y Extracción 2. Lugar: Biblioteca Bellalba - J.J. Salamandra 3. Fecha y hora: 18/09/2025 8:00 a.m

4. Ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de Identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Jessica Lopez	1024539888	J. Salamandra	mamá			3703045242	Jessa L.
2	Jizeth Caldonas	1003792470	J. Salamandra	Mamá			3229662410	Jizeth G.
3	Erika Martin	1007647807	J. Salamandra	MAMA			3018537521	Erika
4	BRENDI RODRIGUEZ	1023315590	J. salamandra	mamá			3169696265	BRENDI
5	Yeymid Anacona	1082788062	J. Salamandra	mama			3228310277	Yeymid
6	Katerin Liliana Sua	1007707773	J salamandra	mama			3224163784	Katerin S.
7	Norma Constanza V.	1081678228	S. Salamandra	norma			3028026710	
8	RENE ALVAREZ	19224028	J SALAMANDRA	ACUDIENTE			3224980328	
9	Melisa Acuña	1122120336	J. Salamandra	mamá			3219176700	Melisa Acuña
10	Carolanchez Gonzalez	1006880563	J. salamandra	mamá			3128296032	
11	Sami Daniela Roate	1033707221	J. salamandra	mama		YDGdreirez23@gmail	3045768050	Daniela
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 1 Fecha: Memo I2023023853 - 14/08/2023 Página: 1 de 1

1. Tema: Tecnicas de Amamantamiento y Extracción 2. Lugar: Biblioteca Bellator - J.I. Salamandra 3. Fecha y hora: 18/09/2025 8:00 a.m.

4. Ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de Identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Jorge Armando Quiroz	80256732	Salamandra	papa			3106095915	Jorge Quiroz
2	Katerin Michel Martinez	1019092771	Salamandra	Mamá			3143906740	Katerin Martinez
3	Marcela pinzon Abrillo	1033745683	Salamandra	Mamá			3008320840	Marcela Pinzón
4	Mayangel Rodriguez-H.	00 592134	Salamandra	Mamá			3133609116	
5	Lina Cadena Rozo	1033717975	Salamandra	Mama			3232379609	Lena Cadena
6	Yuri Vanesse Palacios	1033709691	Salamandra	Mamá			3217979367	Yuri Palacios
7	Edilson Loaiza Nieto	80173232	Salamandra	papa			3143016379	
8	Ingrid Vanesa Rincon	1013651152	Salamandra	Mama			3109962734	
9	Monica Murcia Villa	1018431967	Salamandra	Mamá			3142116277	Monica Murcia
10	Sharit Beltran Vargas	1023894586	Salamandra	Mamá			3132120268	Sharit B.V
11	Margrelin Gonzalez. H	5907736	Salamandra	Mamá			3205795656	Margrelin
12	Leidy Daniela Quintero	1127746159	Salamandra	Mamá			3175096023	Leidy Quintero
13	Yaimi Alicia Angel	1027523722	Salamandra	Mamá			3228029955	Yaimi Gomez
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner