ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° 100	
Hora: 11:30 AM -12:00 PM	**Fecha:** 23 ABRIL 2025
Lugar:	**FINCA DIANA MARIA /VEREDA EL CENTRO TESALIA**
Dependencia que Convoca:	**COMPONENTE DE SALUD Y NUTRICIÓN**
Proceso:	**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**
Objetivo:	**SOCIALIZACIÓN DE LOS MITOS DE LA LACTANCIA MATERNA TALENTO HUMANO QUE SE ENCUENTRA VINCULADO A LA MODALIDAD FAMILIAR Y COMUNITARIA_EDUCACIÓN INICIAL EN EL HOGAR – CONTRATO N° 41002412025.**

Agenda:

Saludo y socialización del objetivo

Socialización del objetivo Socialización de los mitos de la lactancia materna

Conclusión

Cierre

Desarrollo:

Saludo:

Por parte del componente de salud y nutrición se ofrece un cordial saludo de bienvenida al talento humano e invita a prestar especial atención a la cualificación que se va a brindar para garantizar un mejor aprendizaje y así mejorar los conocimientos por parte del talento humano respecto al tema en mención y se anima a los asistentes a compartir sus experiencias o dudas sobre la lactancia materna.

Socialización del tema:

Mitos de la lactancia materna

Se les brinda a los participantes de compartir sus propios mitos o dudas sobre la lactancia materna. Se realiza una discusión guiada donde el facilitador aclara estas creencias erróneas y aporta información respaldada por expertos en lactancia.

Los mitos de la lactancia materna son creencias o ideas erróneas que, a menudo, se transmiten de generación en generación, en algunos casos sin fundamento científico, pero que se siguen aceptando como verdades. Estos mitos pueden generar confusión, inseguridad y hasta desinformación entre las madres y familias, lo que puede interferir con una lactancia exitosa. Se les brindo algunos mitos más comunes:

PUBLICA

1. "La leche materna no es suficiente para alimentar a mi bebé"

Realidad: La leche materna está diseñada para cubrir todas las necesidades nutricionales del bebé durante los primeros seis meses de vida. La producción de leche de la madre se ajusta de acuerdo con la demanda del bebé. Si el bebé succiona con frecuencia, la madre producirá más leche. La suposición de que la leche no es suficiente a menudo está relacionada con factores como la ansiedad materna o la falta de información sobre la frecuencia de las tomas.

2. "El tamaño de los senos determina la cantidad de leche producida"

Realidad: El tamaño de los senos de la madre no está relacionado con la capacidad de producir leche. La producción de leche depende de la cantidad de tejido mamario que tiene la madre y de cómo se estimula este tejido. Incluso las madres con senos más pequeños pueden producir leche en abundancia. Lo más importante es la estimulación regular a través de la succión del bebé.

3. "La lactancia materna es dolorosa"

Realidad: La lactancia no debería ser dolorosa. Al principio, puede haber algo de incomodidad debido a la adaptación, pero si hay dolor persistente, generalmente indica que algo no está bien, como una mala posición del bebé o problemas con la succión. Si la madre experimenta dolor, es importante buscar ayuda de un especialista en lactancia para corregir la técnica y evitar problemas a largo plazo.

4. "Si no hay leche visible, no hay suficiente leche"

Realidad: La cantidad de leche visible o el "goteo" no es un indicador confiable de la cantidad de leche que la madre está produciendo. La leche materna se produce en pequeñas cantidades y es completamente absorbida por el bebé, por lo que puede que no veas mucho flujo. Además, muchas madres producen leche de manera discreta, y el bebé está recibiendo todo lo que necesita.

5. "Debo esperar a que el bebé llore de hambre antes de darle de lactar"

Realidad: El bebé debe ser alimentado cuando muestra señales de hambre, no solo cuando está llorando. Las señales tempranas de hambre incluyen mover la boca, llevarse las manos a la boca, o hacer movimientos de succión. Esperar demasiado tiempo para alimentar a un bebé puede causar angustia y una mayor dificultad para la lactancia.

6. "Es necesario darle agua o jugos al bebé junto con la lactancia"

Realidad: La leche materna es todo lo que un bebé necesita en los primeros seis meses de vida. No es necesario ni recomendable darle agua, jugos o cualquier otro líquido. El agua puede llenar al bebé y hacer que se llene antes de consumir suficiente leche materna, lo que podría afectar su nutrición. Los jugos y otros líquidos no ofrecen los nutrientes necesarios que proporciona la leche materna.

7. "Los biberones o chupetes no afectan la lactancia"

Realidad: El uso precoz de biberones o chupetes puede interferir con la lactancia. El bebé necesita aprender a succionar correctamente el pecho materno, y el uso de biberones o chupetes puede crear

PUBLICA

confusión en el bebé, dificultando el agarre adecuado al pezón y la succión efectiva. Es recomendable esperar hasta que la lactancia esté bien establecida antes de introducir estos objetos.

8. "La lactancia materna es solo una cuestión de nutrición"

Realidad: La lactancia materna no solo provee nutrición, sino también beneficios emocionales y de vinculación para la madre y el bebé. El contacto físico y la succión estimulan la liberación de hormonas como la oxitocina, que promueve la vinculación afectiva. Además, la lactancia también tiene beneficios para la salud a largo plazo, tanto para el bebé (protección contra infecciones, menor riesgo de enfermedades crónicas) como para la madre (menor riesgo de cáncer de mama y ovario, entre otros).

9. "Si mi bebé toma el pecho durante mucho tiempo, significa que no está recibiendo suficiente leche"

Realidad: Es común que algunos bebés tomen el pecho durante períodos largos, especialmente en los primeros meses, cuando están aprendiendo a amamantar y pueden estar buscando consuelo además de nutrición. El tiempo de succión no siempre refleja la cantidad de leche que está recibiendo. Además, la leche materna se digiere rápidamente, por lo que los bebés pueden necesitar tomar el pecho más a menudo.

10. "La lactancia materna es solo para madres que no tienen trabajo o que están en casa todo el tiempo"

Realidad: Las madres que trabajan fuera de casa también pueden amamantar a sus bebés. Existen múltiples formas de seguir proporcionando leche materna, como la extracción de leche para almacenarla y dársela al bebé mediante biberón o taza, siempre que se mantenga el contacto frecuente entre la madre y el bebé para seguir estimulando la producción de leche.

11. "El alcohol o la cafeína arruinan la leche materna"

Realidad: Aunque se recomienda moderación, una copa ocasional de vino o una taza de café no debería afectar la calidad de la leche materna de manera significativa. Sin embargo, el consumo excesivo de alcohol o cafeína puede afectar la producción de leche o la calidad de la misma, por lo que es mejor limitar su ingesta.

¿Por qué es importante desmentir estos mitos?

Los mitos sobre la lactancia materna pueden causar mucha inseguridad en las madres, llevándolas a tomar decisiones basadas en información incorrecta. Esto puede resultar en interrupciones prematuras en la lactancia, lo que afecta tanto la salud de la madre como la del bebé. Al brindar información correcta, se facilita que las madres puedan tener una experiencia de lactancia exitosa y disfruten de los muchos beneficios que la lactancia materna tiene para ellos y sus hijos.

Es fundamental que las madres tengan acceso a apoyo profesional, información basada en evidencia y recursos adecuados para que puedan amamantar con confianza y salud.

PÚBLICA

Se ofrecen consejos prácticos para garantizar una lactancia exitosa:

- Posicionamiento adecuado del bebé.
- Técnicas de succión eficiente.
- Importancia de la demanda del bebé y la respuesta a sus señales.
- El rol del apoyo familiar y emocional durante el proceso.

.

Conclusiones:

Se da resume los puntos clave de la actividad, haciendo hincapié en la importancia de la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses y la desmitificación de creencias erróneas. Se destaca la relevancia de mantener una comunicación abierta con los profesionales de la salud y buscar apoyo cuando sea necesario.

Cierre:

se agradece la participación activa de los asistentes y se invita a cada uno a reflexionar sobre lo aprendido. Se anima a los participantes a comprometerse a difundir información veraz sobre la lactancia materna en sus círculos cercanos. Finalmente, se entrega material informativo sobre lactancia materna para reforzar lo aprendido.

PÚBLICA

Evidencias Fotografías:

Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol	Fechas
se comprometen: A informar a otras personas sobre los mitos que han desmentido y a compartir los beneficios de la lactancia materna. A buscar apoyo cuando enfrenten dificultades relacionadas con la lactancia y a mantener una actitud abierta hacia el aprendizaje continuo.	Talento Humano	Vigencia del contrato

FIRMA ASISTENTES

Nombre	Cargo o rol / Dependencia	Entidad	Firma
ESTHER MARGARITA CUELLAR CAMERO	AUXILIAR DE ENFERMERÍA	CORHUELLAS	Esther M Cuellar

	Fecha	Hora	Lugar
Próxima reunión	MAYO	N/A	N/A
Colaborador que elabora el acta:	ESTHER MARGARITA CUELLAR CAMERO		

PÚBLICA

EVIDENCIAS FOTOGRAFIAS