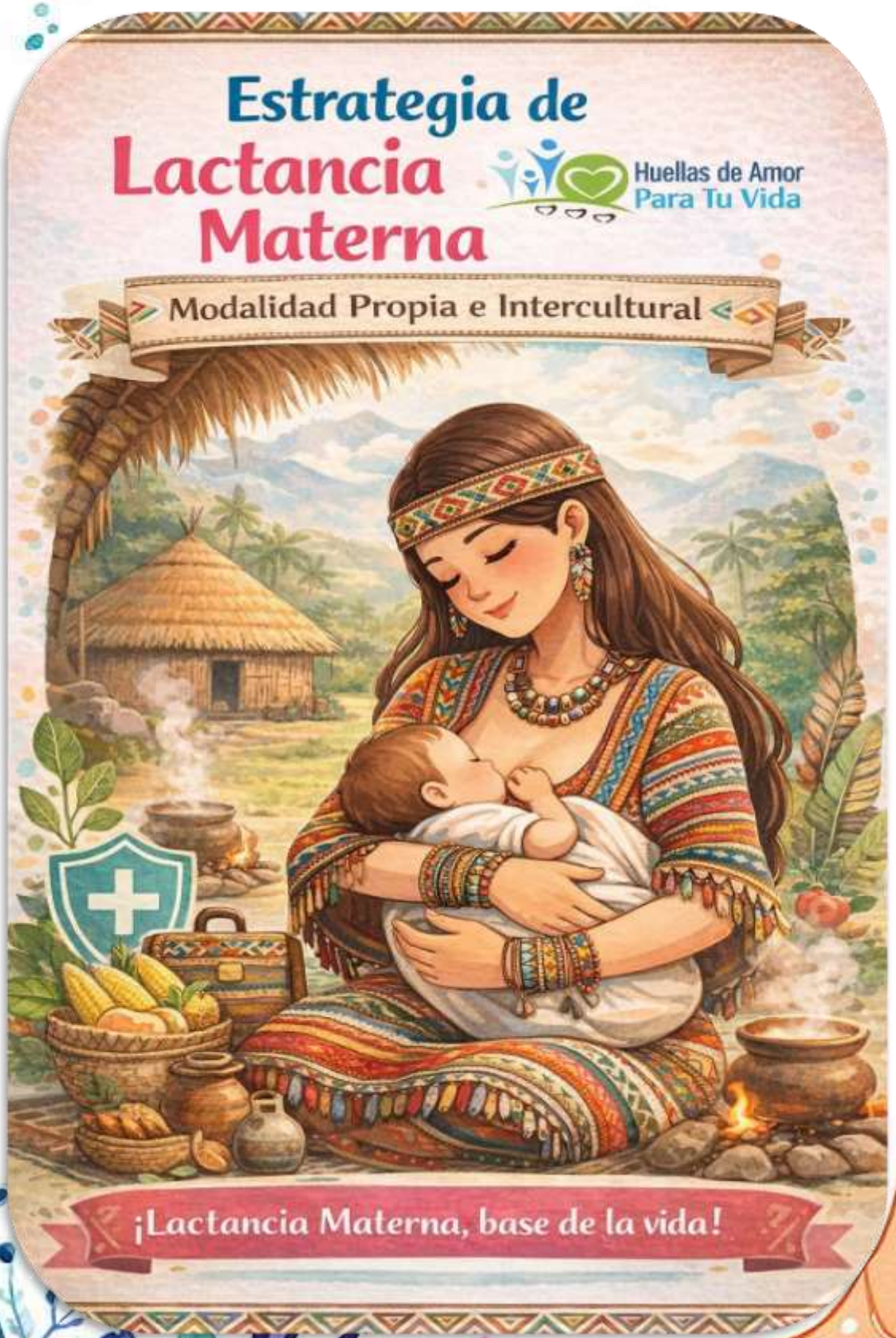
Huellas de Amor Para Tu Vida	CORPORACION HUELLAS DE AMOR PARA TU VIDA	Nit 900.192.801-0
	ESTRATEGIA PARA LA PORMOCIÓN DE LACTANCIA MATERNA 2026	



Contenido

1. INTRODUCION 3
2. OBJETIVOS 4
2.1 Objetivo General 4
2.2 Objetivos Específicos 4
3. RESUMEN 5
4. GLOSARI0 6
5. CONTENIDO DEL MANUAL 8
5.1 TIPOS DE LECHE 8
5.1.1 Pre calostro 8
5.1.2 Calostro 8
5.1.3 Leche de transición 8
5.1.4 Leche madura 8
5.2 VENTAJAS Y BENEFICIOS PARA EL BEBÉ: 8
5.3 ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE LA MADRE DURANTE LA LACTANCIA 9
5.4 MENSAJES GABA 10
5.5 ¿CÓMO SE LE DEBE DAR PECHO AL BEBÉ? 10
5.5.1 Posiciones sentadas. 10
5.5.2 Posiciones acostadas 11
5.6 DURACIÓN DE LA TOMA 12
5.7 PROBLEMAS QUE PUEDEN SURGIR Y CÓMO SOLUCIONARLOS. 13
5.8 ESTIMULACION DEL PECHO. 14
5.9 PROCEDIMIENTOS 15
6. MENSAJES DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS PARA LAS MUEJRES GESTANTES, MADRES EN PERIODO DE LACTANCIA Y NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE DOS AÑOS. 15
7. MENSAJES DIRIGIDOS A MADRES EN PERIODO DE LACTANCIA 17
8. RESPONSABLES 18
9. ANEXO 19
10. BIBLIOGRAFÍA 18

1. INTRODUCION

La lactancia materna es la forma más natural, sabia y amorosa de alimentar a un bebé. En nuestras comunidades, amamantar no solo representa el acto de nutrir el cuerpo, sino también el fortalecimiento del vínculo espiritual, emocional y cultural entre la madre y su hijo o hija. Es un acto de protección, de entrega y de continuidad de la vida.

Cuando el recién nacido se acerca al pecho de su madre y siente su calor, su latido y su olor, encuentra seguridad, tranquilidad y pertenencia. En ese contacto íntimo se construye el primer lazo de confianza, donde la palabra “mamá” adquiere su verdadero significado. Amamantar es brindar alimento, pero también es ofrecer amor, consuelo, identidad y arraigo.

La leche materna es el alimento perfecto que la naturaleza ha dispuesto para los primeros meses de vida. Contiene todos los nutrientes necesarios para el adecuado crecimiento físico y el desarrollo del cerebro, favoreciendo la inteligencia, la memoria y el aprendizaje futuro. Además, fortalece el sistema inmunológico y protege contra infecciones respiratorias, diarreas y otras enfermedades frecuentes en la infancia.

La leche materna es suficiente para calmar tanto el hambre como la sed del bebé, incluso en climas cálidos como los de nuestro territorio. Durante los primeros seis meses de vida, no es necesario ofrecer agua, jugos, coladas ni otros alimentos, ya que estos pueden aumentar el riesgo de infecciones y disminuir la producción de leche materna. La lactancia materna exclusiva es una práctica segura, saludable y protectora.

Este protocolo ha sido elaborado teniendo en cuenta la importancia de promover una adecuada práctica de lactancia materna en el Resguardo Indígena de Llano Buco, respetando los saberes ancestrales y articulándolos con las orientaciones técnicas actuales. En el presente documento se desarrollarán temas como conceptos básicos, tipos de leche materna, beneficios para el bebé y la madre, técnicas y posiciones adecuadas para amamantar, posibles dificultades y sus soluciones, así como orientaciones basadas en lineamientos de consejería en lactancia materna.

El propósito es fortalecer conocimientos y prácticas que garanticen que nuestros niños y niñas crezcan sanos, fuertes y protegidos, reafirmando que la lactancia materna es la base de la vida y un pilar fundamental para el bienestar de la comunidad.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo General

Fortalecer, proteger y promover la lactancia materna exclusiva hasta los seis (6) meses de vida y continuada hasta los dos (2) años o más, como práctica fundamental para la salud, el crecimiento y el desarrollo integral de los niños y niñas del Resguardo Indígena de Llano Buco, integrando los saberes ancestrales, la cosmovisión propia y el acompañamiento solidario de la comunidad.

Este objetivo reconoce que la lactancia materna no es únicamente un acto biológico, sino también una práctica cultural y espiritual que hace parte de la identidad y tradición de los pueblos indígenas. Promoverla implica respetar y valorar los conocimientos transmitidos por las madres mayores, abuelas y sabedores, articulándolos con orientaciones técnicas actuales que garanticen una práctica segura y adecuada.

Asimismo, busca consolidar el compromiso colectivo —madres, padres, familias, autoridades tradicionales y talento humano— para que la lactancia materna sea protegida desde el nacimiento, evitando prácticas que puedan interferir con su éxito, como la introducción temprana de otros alimentos o bebidas.

Al fortalecer esta práctica desde un enfoque comunitario e intercultural, se contribuye a la prevención de enfermedades, a la seguridad alimentaria del territorio y al fortalecimiento del vínculo afectivo madre-hijo(a), promoviendo que los niños y niñas crezcan sanos, protegidos y en armonía con su cultura y su entorno.

2.2 Objetivos Específicos

• Rescatar y valorar los conocimientos tradicionales sobre lactancia.

• Crear círculos de apoyo entre madres, abuelas y parteras.

• Brindar educación en técnicas adecuadas de amamantamiento.

• Promover la alimentación saludable de la madre lactante.

• Prevenir mitos que interfieran con la lactancia materna.

3. RESUMEN

Este manual recoge información actualizada y saberes tradicionales relacionados con la lactancia materna, con el propósito de fortalecer y proteger esta práctica ancestral dentro del Resguardo Indígena de Llano Buco. Su objetivo es promover el inicio temprano de la lactancia desde la primera hora de vida, fomentar la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses y apoyar su continuación hasta los dos años o más, junto con una alimentación complementaria adecuada.

La lactancia materna no solo es una práctica de alimentación, sino un acto cultural, espiritual y comunitario que fortalece la vida, la identidad y el vínculo entre madre e hijo(a). En los pueblos indígenas, el cuidado de la primera infancia es una responsabilidad compartida, por lo que este proceso requiere la participación activa de las madres, padres, abuelos, sabedores, cuidadores, agentes educativos y personal de salud, garantizando un acompañamiento respetuoso de la cosmovisión y los usos y costumbres propios del territorio.

El manual busca orientar a las madres y familias sobre la importancia de amamantar, resaltando los beneficios para el crecimiento físico, el desarrollo del cerebro y la protección contra enfermedades. Asimismo, brinda recomendaciones prácticas, consejos útiles y pasos claros para lograr una lactancia exitosa, abordando posibles dificultades y la manera adecuada de resolverlas sin afectar la producción de leche ni la salud del bebé.

De esta manera, se pretende fortalecer la autonomía de las familias del resguardo en el cuidado de sus hijos e hijas, promoviendo la lactancia materna como base de la vida, de la salud y del bienestar comunitario.

4. GLOSARI0

- AUREOLA: La zona oscura del pecho que rodea el pezón (y que se oscurece notablemente durante el embarazo para ayudar al bebé a encontrarla).
- AGARRE: esta es la técnica del bebé que le permite engancharse al pecho para succionar y alimentarse. Es un término que oirás a menudo durante los primeros días y semanas. Un buen agarre implica que el niño sella los labios alrededor del pezón y mama correctamente. Además, cuando el bebé se agarra bien, resulta menos doloroso para la madre, así que genial.
- BIBERÓN: botella provista de un dispositivo de goma para la lactancia artificial.
- CONDUCTO: canal de paredes cerradas o tubular para vasos y nervios o secreciones principalmente.
- CALOSTRO: es el primer alimento del bebé; la leche que produce el cuerpo durante los primeros tres días posteriores al parto. Tiene una textura cremosa, es de color amarillento y súper nutritiva.
- CONGESTIÓN DEL SENO: Sobrecarga de la glándula mamaria, que su presenta con la bajada de la leche, debido a la gran cantidad de sangre circulante, a la acumulación de líquido en el tejido de soporte y de leche en el tejido glandular.
- DESTETE: Paso de la Lactancia Materna Exclusiva a la complementación con otros alimentos. Suela iniciarse gradualmente a partir del sexto mes cuando el niño no puede continuar su crecimiento con una alimentación exclusivamente láctea.
- DOLOR DE PEZONES: Sensación desagradable de intensidad variable que se percibe en el pezón por agresión leve o intensa sobre él.
- ESTADO NUTRICIONAL: Grado de adecuación de las características anatómica y fisiológicas del individuo, con respecto a parámetro considerados normales, relacionados con la ingesta, la utilización y la excreción de nutrientes.
- LECHE MATERNA: La leche de la madre es el alimento más adecuado y natural para el bebé durante los primeros meses de vida y se adapta en cada

momento a sus necesidades. Proporciona los nutrientes que necesita para su adecuado crecimiento y desarrollo adaptándose perfectamente a su función digestiva.

- LACTANCIA A DEMANDA: Esto solo significa “olvidarse del reloj”. Darle el pecho al bebé cada vez que lo pida o muestre signos de tener hambre. Los signos más comunes son relamerse los labios, sacar la lengua, buscar el pecho mediante el olfato, succionarse las manos y, cómo no, llorar.

- LECHE INICIAL: Es la primera leche que sale en cada toma. Digamos que, si la toma fuera una comida de tres platos, la leche inicial sería el entrante. Tiene una consistencia acuosa y está destinada a saciar la sed del bebé.

- LECHE FINAL: Hacia el final de la toma, las madres producen una leche más cremosa y grasa: ¡el postre! Al tener una consistencia más densa y sustanciosa, proporciona una buena cantidad de calorías al bebé.

- MASTITIS: En ocasiones, los conductos lácteos se obstruyen y, a menos que se desbloqueen, pueden provocar una inflamación muy dolorosa en el tejido mamario. Se pueden experimentar síntomas parecidos a los de la gripe, además de sentir el pecho dolorido, caliente y abultado. Si observas síntomas parecidos, acude al médico.

- MALA TÉCNICA: Colocación incorrecta del niño al seno.

- PEZÓN: Parte que sobresale en el pecho de la mujer donde se encuentran la mayoría de los conductos por donde se expulsa la leche materna.

- PRODUCCIÓN DE LECHE: Proceso mediante el cual el organismo humano respondiendo a estímulos físicos (succión) y hormonales (oxitocina y prolactina) elabora final que es la leche materna.

- SUCCIÓN NUTRITIVA: se refiere a la succión que el bebé realiza al pecho cuando está comiendo y extrayendo leche.

5. CONTENIDO DEL MANUAL

5.1 TIPOS DE LECHE

5.1.1 Pre calostro. Es un exudado del plasma que se produce en la glándula mamaria a partir de la semana 16 de embarazo. Cuando el nacimiento ocurre antes de las 35 semanas de gestación, la leche producida es rica en proteínas, nitrógeno total, inmunoglobulinas, ácidos grasos, magnesio, hierro, sodio y cloro. Tiene bajas concentraciones de lactosa, ya que un recién nacido prematuro tiene poca actividad de lactasa.

5.1.2 Calostro. Se secreta cinco a siete días después del parto, aunque en las mujeres multíparas puede presentarse al momento del nacimiento del bebé. Tiene una consistencia pegajosa y es de color amarillento por la presencia de βcarotenos. Su volumen puede variar de 2 a 20 mL/día en los tres primeros días; a medida que el bebé succiona, aumenta hasta 580 mL/día hacia el sexto día. Esta cantidad es suficiente para cubrir las necesidades del recién nacido por lo que no es necesario complementar con fórmulas lácteas.

5.1.3 Leche de transición. Su producción se inicia después del calostro y dura entre cinco y diez días. Progresivamente se elevan sus concentraciones de lactosa, grasas, por aumento de colesterol y fosfolípidos y vitaminas hidro-solubles.

5.1.4 Leche madura. Comienza su producción a partir del día 15 postparto y puede continuar por más de 15 meses. Su volumen promedio es de 750 mL/día, pero puede llegar hasta 1,200 mL/día en madres con embarazo múltiple. La leche madura varía su composición a lo largo de la toma, la del principio es más “aguada” (rica en lactosa) para calmar la sed y la cantidad de grasa va aumentando a medida que sale la leche, concentrándose al final de la toma; cosa que provoca la saciedad del bebé. Por eso es conveniente vaciar el primer pecho antes de ofrecer el segundo sin limitar el tiempo de la toma.

5.2 VENTAJAS Y BENEFICIOS PARA EL BEBÉ:

- Favorece la liberación de la hormona de crecimiento y un óptimo desarrollo cerebral, fisiológico e inmunológico.
- Protege frente a gran número de enfermedades: diarrea, infecciones respiratorias (catarros, bronquiolitis, bronquitis, neumonía, otitis, etc.). La leche materna tapiza el intestino del bebé protegiéndolo frente a los patógenos.

- Disminuye o retrasa la aparición de problemas de tipo inmunológico: alergias (dermatitis atópica, asma), leucemia, enfermedades crónicas intestinales.
- Previene enfermedades en la edad adulta: diabetes, hipercolesterolemia, coronariopatías, cáncer.
- Se relaciona con la inteligencia cognitiva y emocional. Dar de mamar transmite al bebé seguridad afectiva y esto repercute en su autoestima y en su empatía hacia las necesidades de las demás personas en el futuro.
- Disminuye el riesgo de muerte súbita, de sobrepeso y obesidad, de enfermedad celíaca (intolerancia al gluten), de los efectos nocivos de los contaminantes ambientales, de maltrato infantil.

Para la madre:

- Ayuda a la recuperación tras el parto. El estímulo hormonal hace que el útero se contraiga más rápidamente (entuertos), disminuye la pérdida de sangre en los días posteriores al parto y mejora la posible anemia.
- Reduce las necesidades de insulina en madres diabéticas y normaliza antes el metabolismo de las madres que han tenido diabetes gestacional.
- Reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular.
- Disminuye el riesgo de cáncer de mama pre menopáusico, cáncer de ovario y fracturas de cadera y espinales por osteoporosis en la postmenopausia.

Para ambos:

- El amamantamiento desarrolla un estrecho vínculo afectivo materno filial, proporcionando al bebé consuelo, cariño, compañía y seguridad, y ayudando a la madre en su crecimiento personal.
- La elección de la lactancia materna supone un considerable ahorro económico en el presupuesto familiar, no sólo derivado del precio que no se habrá de pagar por la leche artificial y accesorios como biberones, sino también del menor consumo en consultas médicas, ingresos hospitalarios y medicamentos que se ha demostrado en los bebés alimentados con leche materna.

5.3 ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE LA MADRE DURANTE LA LACTANCIA

La mujer en periodo de lactancia necesita una alimentación que contribuya a mantener su salud y la de su hijo. Para ello se mencionan algunos consejos sobre alimentación y hábitos maternos durante la lactancia.

Durante la lactancia la madre necesita beber agua, leche y zumos en respuesta a

su sed.

- Se aconseja hacer al menos 5 tomas de alimentos al día
- Se aconseja una dieta variada en la que se incluyan todos los grupos de alimentos.
- Evitar o reducir en lo posible el consumo de bebidas con cafeína.
- Evitar el alcohol y el tabaco.
- Evitar durante la lactancia una dieta que aporte menos de 1.800 calorías al día.
- Evitar productos de herbolario, plantas medicinales o suplementos nutricionales no farmacológicos. En la mayoría de los casos se desconoce su composición y en ocasiones tienen sustancias que actúan como hormonas y pueden ser perjudiciales.
- Se recomiendan suplementos de vitamina B12 y ácido fólico a todas las madres vegetarianas.

5.4 MENSAJES GABA

- Alimente a su bebé con leche materna, esto contribuye a recuperar su peso, prevenir el cáncer de mama y de ovario y fortalece el vínculo entre madre e hijo.
- Aumente el consumo de agua y prefiera alimentos como carnes, vísceras rojas, pescado, lácteos, huevos, leguminosas, frutas y verduras.
- Como mujer lactante tiene el derecho a que su pareja, familia y sociedad la apoyen para hacer de la lactancia materna una práctica exitosa.
-

5.5 ¿CÓMO SE LE DEBE DAR PECHO AL BEBÉ?

Existen varias posiciones, aunque todas tienen en común que el vientre y la cara del bebé están enfrentados a su mamá. Con cada posición se presionan distintos puntos de la areola y el pezón, a la vez que el pecho se vacía mejor, evitando el dolor y el agrietamiento de los pezones, la retención de leche, el taponamiento de conductos y

la mastitis. Lo ideal es encontrar una (o varias) que más se le acomoden a la madre y a su recién nacido.6

5.5.1 Posiciones sentadas.

- ✓ **Madre sentada y bebé acunado:** El bebé se ubica frente a la madre a la altura de los senos y su abdomen se apoya sobre el de la madre, mientras

que el brazo de ella brinda soporte al cuerpo y a la cabeza del bebé. El otro brazo del recién nacido se ubica bajo el pecho de la madre o rodeando su cintura. La madre ofrece el pecho estimulando el labio inferior del recién nacido para que abra la boca. En ese momento acerca al bebé hacia el pecho, de tal forma que el pezón y la areola queden dentro de su boca.

- ✓ **Posición de caballito:** La madre se sienta y el bebé enfrenta el pecho sentado sobre la pierna de ella, a la vez que sostiene al bebé con el brazo del mismo lado en que está el recién nacido. Con la mano en forma de 'C' y los dedos corazón y pulgar detrás de las orejas, acerca la cabeza del bebé al pecho ofreciéndolo con la mano libre. No apoye la palma de la mano en la parte posterior de la cabeza, ya que el bebé responderá con un reflejo de extensión que lo hará llevar la cabeza hacia atrás y alejarse del pecho.

- ✓ **Posición cruzada:** La madre sentada acuesta al bebé sobre un cojín para levantarlo a la altura de los senos. Con la mano libre se ofrece el pecho, mientras con la otra sostiene la cabeza del bebé sobre la palma de su mano. Esta posición permite cambiar al bebé de un pecho a otro sin variarlo de posición. Se recomienda cuando el recién nacido tiene preferencia por un pecho.

- ✓ **Balón de fútbol americano:** En esta posición se ubica al bebé debajo del brazo del lado que va a amamantar, con el cuerpo rodeando la cintura de la madre. Ella maneja la cabeza del bebé con la mano del lado que amamanta, tomándolo por la base de la nuca. Se recomienda para alimentar a gemelos en forma simultánea, o en caso de cesárea para no presionar la zona de la herida operatoria

5.5.2 Posiciones acostadas

El bebé debe introducir en su boca tanto tanto pecho como sea posible y colocar su labio inferior de forma que no maltrate el pezón.

- ✓ **Reclinada de lado:** La madre y el bebé se acuestan en posición lateral, uno frente al otro, con la cara del bebé enfrentando el pecho y abdomen, y pegado al cuerpo de la madre. El bebé se apoya sobre el brazo inferior de ella, y la madre, con la mano libre, dirige el pecho hacia la boca del recién nacido. Es una posición ideal para madres que se recuperan de una cesárea o una episiotomía, para amamantar de noche o en momentos de gran cansancio, sin importar la edad del bebé.

- ✓ **Acostados frente a frente:** La madre se acuesta de espalda y el bebé se recuesta juntando su abdomen con el de ella. La madre sostiene la frente del

bebé con su mano, de manera que éste pone la boca sobre el pezón y la areola. Se recomienda para las mamás que tienen un flujo abundante de leche, ya que en esta posición el flujo pierde fuerza y el bebé puede mamar de manera más cómoda. Lo ideal es que sea una posición transitoria mientras se encuentra una más adecuada.

5.6 DURACIÓN DE LA TOMA

La lactancia tiene que ser a demanda, siempre que el bebé pida y el tiempo que quiera.

- No se debe seguir un horario rígido, cada bebé tiene un ritmo diferente. La cantidad de leche irá aumentando durante los primeros días hasta llegar a regularse y adaptarse a las necesidades alimentarias del bebé. Durante los primeros días es aún más aconsejable que el bebé permanezca mamando el tiempo que desee, y es muy común que al poco de ponértelo al pecho se quede dormido, despertándose poco tiempo después para volver a succionar, a veces medio dormido. Es aconsejable quitarle ropa para mamar porque el exceso de calor le produce sueño, estimúlale con caricias para que siga mamando. No cuentes los minutos, dale un pecho hasta que no quiera más y luego ofrécele el otro, aunque no siempre lo querrá.

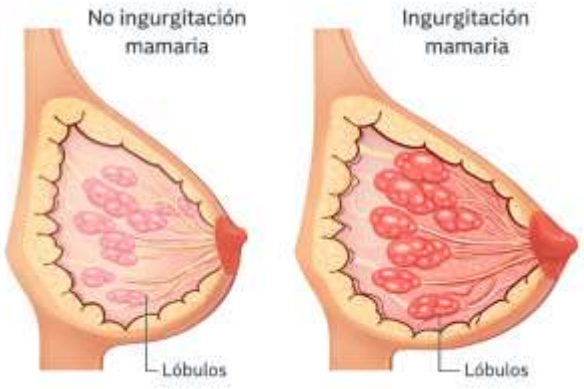
- Recuerda que la leche varía su composición a lo largo de la toma, al principio es más “aguada” y al final más grasa; permitiendo esta leche final que el bebé se sacie. Es uno de los motivos por lo que es frecuente que durante el primer mes le baste con un solo pecho en cada toma. La conveniencia de dar uno o los dos pechos cada vez es algo que debe individualizarse según la cantidad de leche y las necesidades del bebé, pero lo que sí es importante es que los pechos se vacíen con frecuencia ya que, si quedan restos de leche, además de producirse una desagradable sensación de tensión mamaria, puede disminuir la producción de leche. Dado que en la mayoría de los casos el bebé mama de los dos pechos, es recomendable que en cada toma se invierta el orden, es decir comenzar por el pecho por el que se finalizó la vez anterior (el que menos se vació), ya que de esta forma podremos tener la seguridad de que al menos en tomas alternas ambos pechos se vacían de forma completa.

- Es aconsejable facilitarle el eructo tras la toma, para lo cual basta con mantenerlo erguido y apoyado sobre tu hombro dándole un suave masaje sobre la espalda (no es necesario darle golpecitos). Si la toma ha sido tranquila, sin tragar aire, es probable que no necesite eructar por lo que, tras

dos minutos, no insistas más.

5.7 PROBLEMAS QUE PUEDEN SURGIR Y CÓMO SOLUCIONARLOS.

Pechos congestionados (plétora o ingurgitación): tiene lugar durante las siguientes horas a la subida de leche, entre el 3º y 5º día. Las mamas se hinchan, se ponen duras y los pezones se aplanan. Se previene poniendo el bebé al pecho con mucha frecuencia desde el principio, para que lo vacíe bien. Si sientes molestias, conseguirás alivio si antes de la toma te aplicas calor húmedo (paños con agua caliente, ducha de agua caliente), masajes manuales, descarga o vaciamiento manual para ablandar el pecho antes de la succión y disminuir la tensión mamaria. Te ayudará a calmar el dolor la aplicación después de la toma de frío seco durante media hora (una bolsa de guisantes congelados envuelta en un paño o una hoja de col lavada y enfriada en la nevera y colocada dentro del sujetador). Si a pesar de todo persiste el dolor, puedes tomar un analgésico (ibuprofeno o paracetamol).



- **Pezones dolorosos y grietas:** las grietas son fisuras que pueden aparecer en el pezón o areola. Aunque son dolorosas su aparición no debe suponer un motivo de abandono de la lactancia. Se evitan y curan con una correcta técnica de postura y agarre. La boca del bebé tiene que abarcar el pezón y parte de la areola (con un gran bocado de pecho desde abajo).

- **Mantén seco el pezón entre tomas:** Tras la toma, puedes exprimir unas gotas de leche y dejarla secar sobre el pezón y la areola (tiene propiedades antisépticas y reparadoras), también puedes aplicar lanolina y/o usar escudos aireadores. Puedes tomar un analgésico (ibuprofeno, paracetamol o aspirina). Si son muy dolorosas o no se curan, consulta con tu matrona o equipo de pediatría, podría tratarse de una infección bacteriana que necesite diagnóstico por análisis de leche y tratamiento.

- **Obstrucción de conducto:** se nota como un bulto hinchado, caliente y doloroso en uno de los pechos. Suele estar causado por un sujetador apretado, por dormir con sujetador o por saltarse tomas. Se soluciona con masaje (para extraer el "tapón", también puedes "peinar" la zona con un peine de púas estrechas), calor húmedo antes de la toma y frío seco después.
- **Mastitis:** es una infección de la mama, causada por un manejo inadecuado de grietas en el pezón, de una ingurgitación o de una obstrucción de conducto. Se manifiesta principalmente con dolor profundo en pecho y/o pezones (el dolor puede ser pulsátil, ardiente, incluso entre toma y toma, con picores, en uno o en los dos pechos). También se puede manifestar como un síndrome gripal (fiebre, sudoración nocturna, malestar general, dolor de cabeza, náuseas y vómitos), dolor, enrojecimiento o bulto en un cuadrante del pecho; el bebé suele estar inquieto en las tomas.

  Es aconsejable el lavado frecuente de las manos, sujetadores y discos; evitar la humedad en el pecho (usa escudos aireadores para los pezones) y hervir los objetos que están en contacto con la boca del bebé. Haz reposo. No es motivo de abandono de la lactancia. Continúa amamantando y/o extrayendo la leche.

- **Escasez de leche:** a lo largo de la lactancia puede haber períodos transitorios en que se produzca menos leche de la que necesita el bebé. Te darás cuenta porque el bebé se coge al pecho con ganas, pero pronto se inquieta y llora al no recibir la cantidad de alimento que necesita, permaneciendo entre las tomas un poco irritable. Esta situación se resuelve ofreciéndole el pecho más a menudo – lactancia intensiva durante un día o dos –, ya que la succión estimula la producción de leche Si hay poca leche el bebé mama más y aumenta la producción, y si hay demasiada leche, el bebé mama menos y la disminuye. Descansa y relájate, toma más líquidos y no recurras a las falsas "ayudas" de leche artificial para solucionar este problema.

5.8 ESTIMULACION DEL PECHO.

Masajea el pecho oprimiéndolo firmemente hacia la caja torácica (costillas), usando un movimiento circular con los dedos en un mismo punto, sin deslizar los dedos sobre la piel. Después de unos segundos cambia hacia otra zona del pecho.
Frota el pecho cuidadosamente desde la parte superior hacia el pezón, de modo que produzca un cosquilleo. Continúa este movimiento desde la periferia del pecho hacia el pezón, por todo alrededor.

Sacude ambos pechos suavemente inclinándote hacia delante.

5.9 PROCEDIMIENTOS

El manejo del protocolo se encuentra de forma física o digital y será de uso exclusivo del profesional o el encargado de dar uso de este material. En este se encuentran inmersos temas de interés que facilitará tanto al emisor como al receptor tener un previo conocimiento al momento de tratar el tema.

6. MENSAJES DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS PARA LAS MUEJRES GESTANTES, MADRES EN PERIODO DE LACTANCIA Y NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE DOS AÑOS.



I. Por su salud y la de su bebé, consuma alimentos frescos, variados y naturales, como lo indica el «plato saludable de la familia colombiana»

Para su buena salud y la de su bebé, distribuya los alimentos del día en 6 tiempos de comida: desayuno, almuerzo, comida y tres refrigerios: uno en la mañana, uno en la tarde y uno en la noche. Aumente el consumo de agua y prefiera alimentos como carnes, vísceras, pescado, lácteos, huevos, leguminosas, frutas y verduras. Durante la gestación es importante tanto la calidad de los alimentos consumidos como la cantidad. Prefiera preparaciones guisadas, salteadas, a la plancha, asadas y al vapor. Tenga en cuenta las recomendaciones de alimentos y porciones de acuerdo con su edad y etapa de gestación.

II. Comparta y disfrute en compañía, alimentos tradicionales y saludables.

¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?

Consuma alimentos que se producen en su región, son más frescos y contribuyen a una dieta sostenible. Es importante conocer los tiempos de cosecha de los alimentos de su región para poder seleccionarlos y consumirlos, y así disminuir costos de la alimentación de la familia. Promueva la elaboración de preparaciones tradicionales teniendo en cuenta las recomendaciones de una alimentación saludable consignadas en las guías alimentarias para población colombiana.

III. Por su salud y la de su bebé, no consuma comidas rápidas, productos de paquete, gaseosas, bebidas azucaradas y energizantes.

Recuerde que los productos de paquete (papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, entre otros) y las comidas rápidas (hamburguesas, perros calientes, pizzas, entre otros) tienen un alto contenido de sal, grasas trans y azúcares que son perjudiciales para su salud y la de su bebé. Por ello, evite su consumo durante la gestación.

- Durante la gestación, evite el consumo de productos como las gaseosas, bebidas energizantes y azucaradas (jugos, tés industrializados y bebidas lácteas saborizadas), ya que pueden favorecer la aparición de diabetes, sobrepeso y obesidad.
- No consuma bebidas alcohólicas durante la gestación.

IV. Para tener un embarazo saludable, reduzca el consumo de sal y evite carnes frías, salsas, caldos en cubo y sopas de sobre.

¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?

- Prefiera alimentos preparados en casa.
- Cocine con menos sal.
- Retirar el salero de la mesa hace parte de los hábitos de alimentación saludables.
- Consuma alimentos al “natural”, en lugar de embutidos y conservas.
- Utilice alternativas para sazonar y dar sabor a los alimentos (hierbas, especias, limón) en vez de sal.
- No utilice cubos de caldo, salsa de soya y otras salsas para las preparaciones.
- Evite adquirir este tipo de productos en las compras de alimentos para su hogar.

V. Asista a los controles prenatales desde que se entere que está embarazada,

esto contribuye a su buen estado de salud y el de su bebé.

Es importante hacer seguimiento a la ganancia de peso durante la gestación, aproveche los controles prenatales para que vigilen su peso y los riesgos para su salud y la de su bebé.

- La práctica de la actividad física es un hábito saludable en todos los momentos de la vida; durante la gestación consulte con el médico el tipo de actividad que puede realizar, la frecuencia e intensidad.
- En la gestación es importante mantener una alimentación saludable. Sin embargo, las necesidades de hierro, calcio y ácido fólico deben ser suplementadas. Consulte a su médico para su formulación.

7. MENSAJES DIRIGIDOS A MADRES EN PERIODO DE LACTANCIA

1. Alimente a su bebé con leche materna, esto contribuye a recuperar su peso, prevenir el cáncer de mama y de ovario y fortalece el vínculo entre madre e hijo.
   La prevención del cáncer de mama y de ovario se relaciona con la práctica de lactancia materna superior a un año.

- La lactancia materna contribuye a disminuir la mortalidad materna, al prevenir la hemorragia posparto.
- Puede retomar sus actividades cotidianas, sin dejar de lado su rol de mamá, con el apoyo de su familia y entorno cercano.
- El contacto piel a piel favorece el inicio temprano de la lactancia materna y el vínculo afectivo.

2. Aumente el consumo de agua y prefiera alimentos como carnes, vísceras rojas, pescado, lácteos, huevos, leguminosas, frutas y verduras.

- Para calmar la sed y favorecer la producción de leche materna, aumente el consumo de agua, lo ideal es consumir 10 vasos de 200 ml agua al día.
- No consuma bebidas alcohólicas ni energizantes durante el período de lactancia
- Tenga en cuenta las recomendaciones de alimentos y porciones de acuerdo a su edad y etapa de lactancia.
- Consuma leguminosas como fríjoles, lentejas, garbanzos, arvejas y habas junto a cereales como arroz y maíz
- Aprovecha las frutas y verduras que estén en cosecha, inclúyalas de diferentes colores y consúmalas preferiblemente crudas.

- Para las verduras que requieran cocción prefiera prepararlas al vapor para evitar que pierdan sus nutrientes.

3. Como mujer lactante tiene el derecho a que su pareja, familia y sociedad la apoyen para hacer de la lactancia materna una práctica exitosa.

- Su pareja, familia, vecinos, empleadores, grupos comunitarios, instituciones de salud y salas amigas de la familia lactante deben contribuir al logro de una gestación y lactancia feliz.
- Si empieza o retorna a trabajar fuera del hogar, necesita de apoyo para tener éxito en la práctica de la lactancia materna y en su trabajo. Es importante que en el trabajo se las condiciones adecuadas para extraer y conservar la leche materna en un lugar cómodo e higiénico.
- El apoyo que se brindan entre madres, el que ofrecen los agentes de salud y grupos comunitarios, tienen un efecto positivo sobre la duración de la lactancia materna, estos, brindan a las familias orientaciones para adaptarse más fácilmente a los cambios de la maternidad y la lactancia materna.

8. RESPONSABLES

Las personas responsables de aplicar el protocolo, es el personal de salud en especial el equipo de salud y nutrición y todo el talento humano.

9. BIBLIOGRAFÍA

CARRASCO Yeny , CONTE Dayris,HERNÁNDEZ Kelliveth, Lactancia materna esclusiva modulo II http://www.medicos.cr/web/documentos/boletines/BOLETIN%20080113/LACTANCIA%20MATERNA%20EXCLUSIVA.pdf

GARCIA LOPEZ Roxana, Composición e inmunología de la leche humana, Acta pediátrica México.https://www.redalyc.org/pdf/4236/423640330006.pdf

Guía Lactancia Materna. en: https://www.aeped.es/sites/default/files/7-guia_baleares_esp.pdf

Ministerio de salud, Consejería en lactancia materna: curso de capacitación: Manualdeparticipantes. file:///C:/Users/Usuario/Downloads/bc_participants_manual_es.pdf

MINISTERIO DE SALUD, LA SALUD ES DE TODOS, Importancia de la lactancia materna. Recuperado de:

https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PI/Paginas/ImportanciaLactanciaMaterna.spxhttps:/
/www.icbf.gov.co/sites/default/files/files/Empezar_una_nueva_vida.pdf

PLAZA MICHELSEN Cristian, BARRAQUER SOURDIS Margarita, GOMEZ LOPEZ Alejandro, BUITRAGO ORTIZ Juan Carlos, FORERO MORENO Maria Magdalena, 2016, Empiezas una nueva vida, como cuidarse durante el posparto, https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/files/Empezar_una_nueva_vida.pdf

STUEBE Alisson, Formas de facilitar que la mujer alcance sus metas de lactancia materna, Series de Especialidad Clínica,Obstetrics & Gynecology I, https://journals.lww.com/greenjournal/Documents/Mar2014_StuebeCES_Trans lation.pdf

10. ANEXO

Cronograma de la lactancia materna

Mes	Tema de Lactancia Materna	Objetivo del Tema	Población Objetivo
Febrero	Importancia de la lactancia materna exclusiva en los primeros 6 meses	Sensibilizar a las familias sobre la lactancia materna exclusiva como práctica fundamental para el crecimiento, desarrollo y protección inmunológica del lactante.	Agentes educativas, auxiliares pedagógicas, coordinadores, auxiliares de enfermería, madres lactantes
Marzo	Lactancia materna y vínculo afectivo madre–hijo	Fortalecer el conocimiento sobre la lactancia materna como estrategia para el apego seguro y el desarrollo emocional.	Agentes educativas, auxiliares pedagógicas, coordinadores, auxiliares de enfermería, madres lactantes
Abril	Posiciones y técnicas adecuadas para una lactancia exitosa	Brindar herramientas prácticas para mejorar la técnica de amamantamiento y prevenir dificultades.	Agentes educativas, auxiliares pedagógicas, coordinadores, auxiliares de enfermería, madres lactantes
Mayo	Lactancia materna y crecimiento y desarrollo del niño	Promover la comprensión del impacto de la lactancia materna en el crecimiento y desarrollo integral.	Agentes educativas, auxiliares pedagógicas, coordinadores, auxiliares de enfermería, madres lactantes
Junio	Mitos y realidades sobre la lactancia materna	Desmitificar creencias erróneas y fortalecer prácticas basadas en evidencia científica.	Agentes educativas, auxiliares pedagógicas, coordinadores, auxiliares de enfermería, madres lactantes
Julio	Lactancia materna en situaciones especiales (trabajo, estudio)	Orientar sobre la continuidad de la lactancia en contextos laborales o educativos.	Agentes educativas, auxiliares pedagógicas, coordinadores, auxiliares de enfermería, madres lactantes
Agosto	Importancia de la lactancia materna continuada hasta los 2 años o más	Sensibilizar sobre los beneficios de mantener la lactancia materna complementada hasta los 2 años o más.	Agentes educativas, auxiliares pedagógicas, coordinadores, auxiliares de enfermería, madres lactantes
Septiembre	Lactancia materna y alimentación complementaria segura	Fortalecer el conocimiento sobre la adecuada articulación entre lactancia y alimentación complementaria.	Agentes educativas, auxiliares pedagógicas, coordinadores, auxiliares de enfermería, madres lactantes
Octubre	Lactancia materna como factor protector de la salud materna	Reconocer los beneficios de la lactancia materna en la salud física y emocional de la madre.	Agentes educativas, auxiliares pedagógicas, coordinadores, auxiliares de enfermería, madres lactantes
Noviembre	Lactancia materna y prevención de enfermedades crónicas	Promover la lactancia materna como estrategia protectora frente a enfermedades crónicas.	Agentes educativas, auxiliares pedagógicas, coordinadores, auxiliares de enfermería, madres lactantes