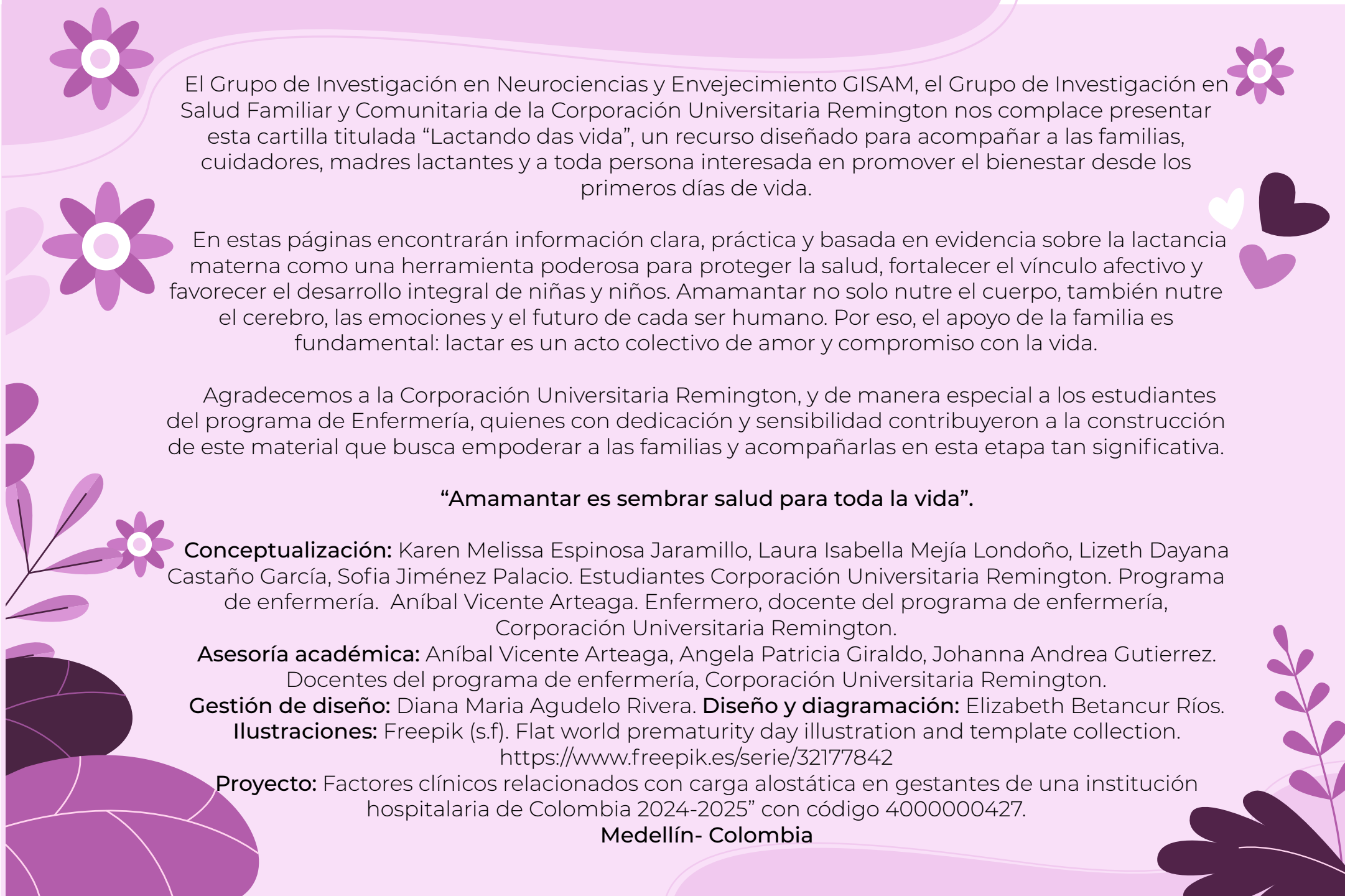




Lactando da vida



El Grupo de Investigación en Neurociencias y Envejecimiento GISAM, el Grupo de Investigación en Salud Familiar y Comunitaria de la Corporación Universitaria Remington nos complace presentar esta cartilla titulada “Lactando das vida”, un recurso diseñado para acompañar a las familias, cuidadores, madres lactantes y a toda persona interesada en promover el bienestar desde los primeros días de vida.

En estas páginas encontrarán información clara, práctica y basada en evidencia sobre la lactancia materna como una herramienta poderosa para proteger la salud, fortalecer el vínculo afectivo y favorecer el desarrollo integral de niñas y niños. Amamantar no solo nutre el cuerpo, también nutre el cerebro, las emociones y el futuro de cada ser humano. Por eso, el apoyo de la familia es fundamental: lactar es un acto colectivo de amor y compromiso con la vida.

Agradecemos a la Corporación Universitaria Remington, y de manera especial a los estudiantes del programa de Enfermería, quienes con dedicación y sensibilidad contribuyeron a la construcción de este material que busca empoderar a las familias y acompañarlas en esta etapa tan significativa.

“Amamantar es sembrar salud para toda la vida”.

Conceptualización: Karen Melissa Espinosa Jaramillo, Laura Isabella Mejía Londoño, Lizeth Dayana Castaño García, Sofía Jiménez Palacio. Estudiantes Corporación Universitaria Remington. Programa de enfermería. Aníbal Vicente Arteaga. Enfermero, docente del programa de enfermería, Corporación Universitaria Remington.

Asesoría académica: Aníbal Vicente Arteaga, Angela Patricia Giraldo, Johanna Andrea Gutierrez. Docentes del programa de enfermería, Corporación Universitaria Remington.

Gestión de diseño: Diana Maria Agudelo Rivera. **Diseño y diagramación:** Elizabeth Betancur Ríos.

Ilustraciones: Freepik (s.f). Flat world prematurity day illustration and template collection.
<https://www.freepik.es/serie/32177842>

Proyecto: Factores clínicos relacionados con carga alostática en gestantes de una institución hospitalaria de Colombia 2024-2025” con código 4000000427.

Medellín- Colombia



Entidades y grupos de investigación participantes:



Gisam
Grupo de Investigación
en Neurociencias y
Envejecimiento.
Uniremington



Gisafaco
Grupo de investigación en
salud familiar y comunitaria.
Uniremington



Cuinnovar
Semillero de Investigación
Innovación en el cuidado



Asimétrico
Grupo de investigación
de Uniremington



UNIREMINGTON
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REMINGTON



**consultorio
diseño
integral**
Facultad de Diseño

¿Qué es lactancia materna?

Es la forma óptima de alimentar a los bebés, ya que proporciona los nutrientes que necesitan de forma equilibrada.

Este alimento es la mejor opción que se le puede ofrecer al bebé en su primera hora de vida. Ya que ofrece beneficios que ningún otro alimento puede proporcionar.



Beneficios para el bebé:

- Proporciona crecimiento y desarrollo.
- Protegen de infecciones y enfermedades como: gripas, asma, neumonía, otitis, alergia, diarrea, desnutrición, sobrepeso.

Beneficios Para la madre:

- Pierden rápidamente el peso ganado durante la gestación.
- Tienen menos riesgo de hipertensión, depresión post parto, osteoporosis, cáncer de mama y de ovario.



Importante !!!

Colocación y posturas para amamantar:

La OMS dice que se debe alinear bien al bebé, es decir, su cabeza no debe estar torcida, sino que su hombro, su oreja y su cadera deben estar en la misma línea, enfrentados al cuerpo de la mujer.



+

Pega de ambos pechos a tu bebé, y verifica que después de amamantarlo cada seno lo sientas vacío o liviano. Hazlo de forma alterna (una toma lado derecho, siguiente toma lado izquierdo).

+



Lo normal es que le des pecho a tu bebé cada dos o tres horas durante el día, minimamente 20 minutos en cada seno. En la noche los intervalos son más largos, de tres y cuatro horas por el sueño del bebé.



La OMS recomienda que los bebés sean amamantados exclusivamente durante los primeros seis meses de vida, y después introducir alimentos complementarios nutricionalmente adecuados y seguros.



Síguenos en nuestras redes

Instagram:

@lactando.con_amor

Blog lactando con Amor:

<https://aprendiendosobrelactancia-materna.blogspot.com/?m=1>





**Mamá recuerda siempre
que la lactancia materna
es la fuente de la vida.**

**no hay mejor
refugio que los
brazos que
amamantan.**

Referencias Bibliográficas

- Brahm P, Valdés V. Beneficios de la lactancia materna y riesgos de no amamantar. Rev Chil Pediatr. 2017;88(1):07-14.
- 2.[Breastfeeding and its preventive role in breast cancer] – PubMed.
- 3.Lactancia materna y alimentación complementaria - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud.
- Molina-Font JA, Valenzuela A. Lactancia Natural. En: M. Cruz (editor). Tratado de Pediatría. Nueva Edición, Edit. Océano. Barcelona, España 2007, pp.647-659. Sheppard J. Immunology of Breastmilk 2004.
- Temboury Molina M. Composición de la leche humana. Lactancia Materna. Guía para profesionales. Monografías de. la Asociación Española de Pediatría 2007; 59: 59-76. Riverón R. Valor inmunológico de la leche materna. Rev Cub Pediatr 1998; 67(2): 20.
- Lactancia materna: mitos y verdades. Artículo de revisión.
- Mazo-Tomé PLD, Suárez-Rodríguez M. [Prevalence of exclusive breastfeeding in the healthy newborn]. Bol Med Hosp Infant Mex. 2018;75(1):49-56.
- Brahm P, Valdés V. [The benefits of breastfeeding and associated risks of replacement with baby formulas]. Rev Chil Pediatr. febrero de 2017;88(1):7-14.
- The importance of maternal nutrition during breastfeeding: Do breastfeeding mothers need nutritional supplements? – PubMed.

