



**Paquete Didáctico**

**Nombre de la Alumna: Monserrat Mena Ramírez**

**Paquete didáctico como herramienta para la educación en lactancia  
materna para profesionales de la salud**

**Dirigido por: Dra. Marisa Zaldívar Acosta**

**Mérida, Yucatán**

**Marzo 2022**



FACULTAD DE EDUCACIÓN

UNIDAD DE POSGRADO  
E INVESTIGACIÓN

Mérida, Yucatán a 22 de febrero de 2022

Dr. Pedro José Canto Herrera  
**Director**  
Presente

**Asunto: Carta de Liberación**

Con base en el artículo 68 del Reglamento de Inscripciones y Exámenes, el artículo 79 del Reglamento Interior de esta Facultad y en el dictamen académico emitido por el Comité Revisor, le comunico que la **C. Monserrat Mena Ramírez**, ha cumplido con los 10 créditos del trabajo terminal, "*Paquete didáctico como herramienta para la educación en lactancia materna para profesionales de la salud*", como parte del programa Práctica Docente II, de acuerdo con el plan de estudios de la **Especialización en Docencia**, por lo que puede continuar con los trámites administrativos correspondientes para presentar el examen de Especialización.

**Atentamente,**  
"Luz, Ciencia y Verdad"



Dra. Edith Juliána Cisneros Chacón  
**Jefe de la Unidad de Posgrado e Investigación**

c.c.p. Archivo-UPI  
c.c.p. Control Escolar

Campus de Ciencias Sociales, Económico - Administrativas y Humanidades  
Km.1 Carretera Mérida Tizimin, Cholul | Teléfono: 922 45 68  
Mérida, Yucatán, México | [www.uady.mx](http://www.uady.mx)



Paquete Didáctico FINAL CON CORRECCIONES.docx  
15 feb 2022  
13559 palabras/77655 caracteres

Monserrat Mena

## Paquete Didáctico FINAL CON CORRECCIONES.docx

Resumen de fuentes

**13%**

SIMILITUD GENERAL

1	www.slideshare.net INTERNET	<1%
2	Universidad Tecnológica Indoamerica on 2021-07-25 TRABAJOS ENTREGADOS	<1%
3	tecnicasdeestudio704.wordpress.com INTERNET	<1%
4	1library.co INTERNET	<1%
5	BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA on 2019-12-10 TRABAJOS ENTREGADOS	<1%
6	Universidad Anahuac México Sur on 2021-07-12 TRABAJOS ENTREGADOS	<1%
7	alimentacioncomplemetaria.blogspot.com INTERNET	<1%
8	documentop.com INTERNET	<1%
9	apps.who.int INTERNET	<1%
10	www.anmm.org.mx INTERNET	<1%
11	www.pinterest.com INTERNET	<1%
12	www5.diputados.gob.mx INTERNET	<1%
13	Universidad Catolica De Cuenca on 2019-01-03 TRABAJOS ENTREGADOS	<1%
14	ficus.cnice.mecd.es INTERNET	<1%
15	moltsbits.blogspot.com INTERNET	<1%
16	pap.es INTERNET	<1%
17	Universidad Anahuac México Sur on 2021-07-07 TRABAJOS ENTREGADOS	<1%
18	www.coursehero.com INTERNET	<1%
19	www.cyclopaedia.es INTERNET	<1%
20	www.dspace.uce.edu.ec INTERNET	<1%
21	Universidad Francisco de Vitoria on 2021-05-28 TRABAJOS ENTREGADOS	<1%
22	www.researchgate.net INTERNET	<1%
23	medicinavirtual.uas.edu.mx INTERNET	<1%



**UADY**  
UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
DE YUCATÁN

FACULTAD DE EDUCACIÓN  
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN

**COMITÉ ACADÉMICO DE LA  
ESPECIALIZACIÓN EN DOCENCIA**

**Apéndice B**

Mérida de Yucatán; 14 de Diciembre de 2021.

**C. DRA. EDITH JULIANA CISNEROS CHACÓN**

Jefe de la Unidad de Posgrado e Investigación  
Facultad de Educación, Universidad Autónoma de Yucatán  
Presente.

Los abajo firmantes, integrantes del Comité Revisor nombrado por la Dirección de la Facultad de Educación y en respuesta a su solicitud de revisar el Trabajo Terminal:

*“Paquete didáctico como herramienta para la educación en lactancia materna para profesionales de la salud”,*

presentada por **Montserrat Mena Ramírez**, como parte del programa de *Práctica Docente II* del Plan de Estudios aprobado por el H. Consejo Universitario de la Universidad Autónoma de Yucatán, para obtener el diploma de *Especialista en Docencia*, le comunicamos que cumple con los requisitos de contenido y presentación establecidos por este Comité y por el Comité Académico de la Especialización en Docencia; y después de la defensa, el dictamen que emitimos es de:

**A P R O B A D O**

Por lo que puede realizar los trámites administrativos correspondientes para la obtención del diploma y cédula que lo acrediten.

Atentamente,  
**EL COMITÉ REVISOR**

Lic. en Educ. Nelly María  
Isabel Leal Pérez, MES  
Miembro propietario

Mtra. Norma L. Rubio  
Quintero Mármol  
Miembro propietario

Dra. Marisa Zaldívar Acosta  
Asesor y Miembro propietario

Maternal y Kinder "Colegio Educativo Brisas" (Clave: 31PJN0180F)  
Primaria "Rodolfo Nieto Padrón" (Clave: 31PPR0265C)  
Secundaria "Colegio Educativo Brisas" (Clave: 31PES0123Y)



## CARTA DE APROBACIÓN CON DICTAMEN DEL TRABAJO TERMINAL DE LA ESPECIALIZACIÓN EN DOCENCIA

**C. DRA. EDITH JULIANA CISNEROS CHACÓN**

Jefe de la Unidad de Posgrado e Investigación  
Facultad de Educación, Universidad Autónoma de Yucatán  
Presente.

**ASUNTO:** Dictamen de evaluación de trabajo terminal.

Por este medio, como respuesta a su invitación y solicitud de evaluar el trabajo terminal denominado:

*PAQUETE DIDÁCTICO DE LA ASIGNATURA "LACTANCIA MATERNA Y NUTRICIÓN"*

presentado por **Montserrat Mena Ramírez**, como producto del Programa Educativo de Posgrado: **ESPECIALIZACIÓN EN DOCENCIA** que se imparte en la Facultad de Educación, cuyo plan de estudios ha sido aprobado por el H. Consejo Universitario de la Universidad Autónoma de Yucatán, para obtener el diploma de *Especialista en Docencia*, le comunico que cumple con los indicadores de contenido y presentación, especificados para su evaluación, y constituye una herramienta de calidad, así como una aportación al conocimiento y práctica de la labor docente, por lo tanto el dictamen que emito es de:

# A P R O B A D O

Para los fines correspondientes, se expide el presente dictamen en la Ciudad de Mérida, Capital del Estado de Yucatán, Estados Unidos Mexicanos, a los 25 días del mes de noviembre del año 2021.

**Atentamente,**

Mtro. Emanuel Jesús Pinzón Ríos  
Evaluador del trabajo terminal  
Cel. 9991031402



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN  
TECNOLÓGICA INDUSTRIAL Y DE SERVICIOS

Subsecretaría de Educación Media Superior  
Dirección General de Educación Tecnológica Industrial y Servicios  
Centro de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios No. 120  
"Emiliano Zapata Salazar" CCT. 31DCT0421J

CARTA DE APROBACIÓN CON DICTAMEN DEL TRABAJO TERMINAL  
DE LA ESPECIALIZACIÓN EN DOCENCIA

C. DRA. EDITH JULIANA CISNEROS CHACÓN  
Jefe de la Unidad de Posgrado e Investigación  
Facultad de Educación, Universidad Autónoma de Yucatán  
P r e s e n t e.

ASUNTO: Dictamen de evaluación de trabajo terminal.

Por este medio, como respuesta a su invitación y solicitud de evaluar el trabajo terminal denominado:

**“Lactancia Materna y Nutrición”**,

presentado por Monserrat Mena Ramírez, como producto del Programa Educativo de Posgrado: ESPECIALIZACIÓN EN DOCENCIA que se imparte en la Facultad de Educación, cuyo plan de estudios ha sido aprobado por el H. Consejo Universitario de la Universidad Autónoma de Yucatán, para obtener el diploma de *Especialista en Docencia*, le comunico que cumple con los indicadores de contenido y presentación, especificados para su evaluación, y constituye una herramienta de calidad, así como una aportación al conocimiento y práctica de la labor docente, por lo tanto el dictamen que emito es de:

**A P R O B A D O**

Para los fines correspondientes, se expide el presente dictamen en la Ciudad de Mérida, Capital del Estado de Yucatán, Estados Unidos Mexicanos, a los 26 días del mes de Noviembre del año 2021.

Atentamente,

MIE. Sergio Enrique Rubio Ortiz  
Evaluador del trabajo terminal  
Sergiorubio36@gmail.com





**UADY**  
UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
DE YUCATÁN

FACULTAD DE EDUCACIÓN

UNIDAD DE POSGRADO  
E INVESTIGACIÓN

**Apéndice F**  
**ESPECIALIZACIÓN EN DOCENCIA**  
CÉDULA DE MINUTA DE TRABAJO  
**Reuniones con Comité Revisor de Trabajo Terminal**

Reunión inicial

Reunión intermedia

En la ciudad de Mérida, a los 17 días del mes de Noviembre de 2021, siendo las 11:30 hrs., se llevó a cabo la revisión del trabajo de: *LN Monserrat Mena Ramírez*; de la Especialización en Docencia, con la finalidad de realizar observaciones y conocer el avance obtenido del trabajo denominado:

*'Paquete didáctico de la asignatura "Lactancia Materna y Nutrición" presentado como trabajo terminal para la obtención del Diploma de Especialista en Docencia.*

Resultando las siguientes observaciones y/o sugerencias:

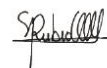
- Revisión del uso de mayúsculas en determinadas palabras
- Revisión y modificación de objetivos y las instrucciones de las actividades
- Verificar unanimidad en el formato de rúbricas
- Asignar puntajes en cada criterio de rúbricas
- Especificar el valor en puntos de la actividad, la fecha y modalidad de entrega
- Añadir el nombre de cada video o ppt
- Dar un formato uniforme a las referencias y escribirlas completas
- Clarificar en cada caso las actividades que son extraclase y verificar la concordancia con las horas no presenciales

Al término de la reunión, se levanta la presente minuta que se autoriza para constancia.

**EL COMITÉ REVISOR**

  
Dra. Marisa Zaldívar Acosta  
Asesor y Miembro propietario

  
Lic. en Educ. Nelly María Isabel Leal Pérez, MES  
Revisor Miembro propietario

  
Mtra. Norma L. Rubio Quintero Mármol  
Revisor Miembro Propietario

C.c.p. Estudiante  
C.c.p. Asesor  
C.c.p. Profesor de práctica docente



**C. DR. Pedro José Canto Herrera**  
Director de la Facultad de Educación  
Universidad Autónoma de Yucatán  
PRESENTE.

**ASUNTO:** Liberación de la práctica profesional supervisada.

Por este medio me permito informarle que **Montserrat Mena Ramírez**, estudiante de la Especialización en Docencia, ha desarrollado y concluido satisfactoriamente en esta institución, la práctica profesional supervisada denominada **“Paquete didáctico como herramienta para la educación en lactancia materna para profesionales de la salud”**. Asimismo, le comunico que el practicante cumplió satisfactoriamente con todas las actividades planificadas, y con la calidad esperada para la mejora de nuestros procesos.

A solicitud del interesado y para los fines correspondientes, se expide la presente en la Ciudad de Mérida, Capital del Estado de Yucatán, Estados Unidos Mexicanos a los tres días del mes de Febrero del año 2022

**Atentamente**

M. en C. Edsi Gómez Pérez  
Maestra en Ciencias de la Salud con área de concentración en Nutrición  
Jefa del Departamento de Nutrición de la Dirección de Salud y Bienestar Social  
[edsi.gomez@merida.gob.mx](mailto:edsi.gomez@merida.gob.mx)  
9999-42-00-00 ext 80802

C.c.p. Archivo.



*"Aunque un trabajo de examen profesional hubiera servido para este propósito y fuera aprobado por el sínodo, sólo su autor es responsable de las doctrinas emitidas en él".*

Artículo 74.  
Reglamento interior de la  
Facultad de Educación,  
Universidad Autónoma de Yucatán.

*Declaro que este trabajo terminal  
es de mi propia autoría, con  
excepción de las citas en las que se he  
dado crédito a sus autores; asimismo,  
afirmo que este trabajo no ha sido  
presentado para la obtención de algún  
título, grado académico o equivalente.*

**Monserrat Mena Ramírez**

*Agradezco el apoyo brindado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) por haberme otorgado la beca con el CVU No. **1100136**, durante el período de **Febrero 2021 a Enero 2022** para la realización de mis estudios de especialización que concluyen con este trabajo terminal, como producto final de la Especialización en Docencia de la Universidad Autónoma de Yucatán.*

## **Dedicatoria**

Dedicado a las y los profesionales de la salud, para que tengan herramientas que ayuden a la promoción, protección, visibilización y sensibilización de la lactancia materna y de esta manera se logre mejora en la salud de las madres, sus hijas e hijos y sus familias.

A las madres, para que la debida capacitación de las y los profesionales que las atienden sea el adecuado y así puedan vivir una maternidad y lactancia respetada y amable.

A las mujeres profesionales que como yo son madres y trabajadoras, que con esfuerzo, dedicación, compromiso y apoyo, es posible crecer y superarse.

## **Agradecimientos**

Agradecida con mi esposo, hijo y padres, por todo el apoyo incondicional y por creer en mi desempeño y dedicación siempre en todo momento; sin su apoyo y amor, nada sería posible.

## Resumen

Las y los profesionales de la salud juegan un papel fundamental en la defensa y la práctica de la lactancia materna, no sólo como un estilo de vida, sino como una cuestión básica de salud que previene fallecimientos, complicaciones y enfermedades, y de esta manera crea una defensa protectora en las y los bebés. Por ello, es imprescindible que posean conocimientos actualizados en lactancia materna y los apliquen en sus centros laborales, en la comunidad donde se encuentran y en todos los ámbitos donde estén. Una adecuada intervención en el proceso de embarazo y posparto tiene un efecto beneficioso en su iniciación y esto resulta esencial para su mantenimiento.

El crear un paquete didáctico para impartir un curso a los profesionales de salud contribuye a desarrollar la empatía, sensibilización y adquisición de conocimientos en temas de lactancia materna que les otorgará las herramientas para su aprendizaje y aplicación con los/las recién nacidos y sus familias.

En el siguiente trabajo terminal, el cual consta de un paquete didáctico, se plasman diversos elementos que son de gran utilidad para la impartición de un curso dirigido a profesionales de la salud, donde se incluyen el manual de operaciones con todos los elementos que conforman de manera general el paquete didáctico, la planeación didáctica que integra los temas, subtemas, tiempos, referencias de cada sesión; así como los planes de sesión que desglosan detalladamente los recursos, tiempos, materiales, etc. que completan el paquete para que pueda ser replicado de la misma manera y diversos momentos sin perder la esencia, y competencia principal

**Palabras clave:** lactancia materna, profesional de salud, paquete didáctico, salud, madre.

## ÍNDICE

1. Introducción.....	01
2. Manual de Operaciones.....	05
3. Planeación didáctica .....	08
4. Planes de sesiones .....	19
Sesión 1.....	19
Sesión 2.....	27
Sesión 3.....	33
Sesión 4.....	38
Sesión 5.....	43
Sesión 6.....	52
Sesión 7.....	60
Sesión 8.....	66
Sesión 9.....	72
Sesión 10.....	81
Sesión 11.....	91
Sesión 12.....	93
Sesión 13.....	101

## INTRODUCCIÓN

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la leche materna es el alimento ideal para todos los bebés desde el momento de su nacimiento, de manera exclusiva durante sus primeros 6 meses y de forma continuada hasta los 2 años de vida o más. Aquí radica la importancia de su promoción, protección y apoyo por parte de toda la población, desde padres de familia, sociedad, empresas, profesionales de la salud, y cualquier agente involucrado en el proceso.

Las Encuesta Nacional de Salud y Nutrición es una herramienta que tiene como objetivo conocer el estado de salud y condiciones nutricionales de la población de México. A lo largo de los años nos ha presentado las cifras en relación a la práctica de la lactancia materna en las familias mexicanas. En el 2012 nos arroja que únicamente el 14.4% de los lactantes menores de 6 meses de edad, se alimentan de manera exclusiva, es decir, como su único alimento, de leche de sus madres. En datos más recientes (ENSANUT 2018), la encuesta nos muestra una muy leve mejora en relación a la práctica indicando que el 28.6% es amamantado con exclusividad. Es una situación que resulta alarmante, ya que casi el 50% de los bebés recién nacidos tuvo un inicio temprano de la misma por lo que es importante preguntarnos qué fue lo que sucedió a lo largo de los primeros meses de vida de los recién nacidos para que fuese disminuyendo esta forma de alimentación.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), nos indica que las primeras horas y los primeros días de vida de un recién nacido son el momento idóneo para establecer la lactancia materna y prestar a las madres el apoyo que necesitan para amamantar a sus bebés de forma satisfactoria. Sin embargo, este apoyo no siempre se proporciona, como pone de manifiesto un examen de los datos del UNICEF, que muestra que el 78% de los partos fueron atendidos por un profesional de la salud capacitado, mientras que únicamente el 45% de los recién nacidos fueron amamantados en la primera hora de vida. A pesar que la



lactancia materna es un acto biológicamente natural, los profesionales de la salud pueden llegar a aplicar procedimientos innecesarios e incorrectos que interfieran con el inicio de la lactancia materna, como suministrar fórmula sin razón aparente, retrasando la lactancia o no promoviendo el alojamiento conjunto. Como consecuencia estos procedimientos pueden aumentar el riesgo de que surjan problemas al amamantar a los bebés y que finalmente concluyen con el abandono precoz de la lactancia materna. Por lo tanto, las familias deben tener acceso a información y asesoramiento basados en evidencia científica sobre lactancia materna y han de estar protegidas frente a intereses comerciales que tengan efectos negativos en esta. Así mismo, los profesionales de la salud deben estar debidamente capacitados en estos temas, actualizado y con certificaciones de cursos o bien estudiado los temas desde su etapa formativa.

Tal como indica la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2012) entre los principales factores que las madres señalan como razones para no haber amamantado, figura el *haberse enfermado, haber consumido medicamentos, ser hospitalizada, tener un bebé prematuro*, entre otros. Estos factores son evitables, si las madres hubieran sido atendidas por profesionales de la salud capacitados en temas de lactancia materna, ya que ninguno de esos factores por si solo contraindica dicha práctica.

González (2019), realizó un estudio acerca de los conocimientos en lactancia materna que poseen los profesionales de salud del área materno infantil de distintos hospitales de España, en el cual obtuvo como resultado que el nivel de conocimiento de manera global es aceptable. Sin embargo, algunos profesionales presentan carencias en aspectos trascendentales para el adecuado manejo de la lactancia materna, por lo que concluye que se debe considerar la necesidad de implementar formación en lactancia en los currículos formativos.

Es por ello que resulta sumamente importante el trabajo colaborativo de todos los profesionales de la salud, es necesario que se involucren en el proceso desde el embarazo, en uno de los momentos cruciales como lo es el nacimiento del bebé y en el período posparto; acompañar, apoyar, y estar para la madre, su bebé y su familia para resolver todas sus dudas, validarlos y otorgarles los conocimientos necesarios para lograr con el mayor de los éxitos esta práctica tan necesaria para la salud de los niños. Es indispensable crear en los profesionales de la salud, una conciencia de la situación actual de la lactancia en su entorno, en su país; hacerlos partícipes e involucrarlos en el proceso de aprendizaje, que ellos mismos reflexionen y analicen las situaciones presentadas a lo largo del curso y aporten ideas, pensamientos, soluciones, alternativas y experiencias propias o que han escuchado con el fin de que lleven a la vida real todo lo aprendido.

Por tal motivo, que el presente paquete didáctico ha sido diseñado para el Departamento de Nutrición del Ayuntamiento de Mérida, cuyo principal objetivo es el de mejorar el estado de nutrición de las personas en situación de vulnerabilidad del Municipio de Mérida a través de la detección y canalización de personas en estado de malnutrición, ayuda alimentaria directa, vigilancia del estado de nutrición, capacitación para la producción de alimentos y educación alimentaria. Parte de la población beneficiada son mujeres embarazadas, en etapa de lactancia, niñas, niños y adolescentes menores de edad, por lo que es indispensable generar una mejora en su estado de nutrición y la formación de buenos hábitos nutricionales así como prácticas adecuadas como la lactancia que impacten de manera positiva su vida, realizándolo a través de un curso formador de profesionales de la salud en materia de lactancia materna, para el cual se elaborará el presente paquete didáctico.

Las herramientas y/o estrategias de este paquete didáctico servirán para alcanzar las competencias y objetivos deseados, que permitan al docente la organización del tiempo y

materiales para la instrucción, contar con recursos didácticos a emplear para el logro de aprendizajes significativos y seguridad en la información proporcionada en cada sesión de clase, así como lograr un curso de calidad profesional.

Además, pretende servir de guía y material para capacitación del personal que labora en el departamento, así como también a los pasantes de la licenciatura de nutrición que realizan servicio social en la institución, en la impartición de la educación en nutrición que se otorga, para ello, se requiere instruirlos a fin de que adquieran todos los conocimientos necesarios para lograr un alto desempeño que favorezca el impacto en el mejoramiento de la calidad de vida y optimizar el estado de nutrición de los bebés.

Éste paquete didáctico está conformado por cuatro apartados: el manual de operaciones, la planeación didáctica, los planes de cada una de las sesiones y el último apartado pertenece a los materiales y recursos didácticos a emplear.

## MANUAL DE OPERACIONES

Este paquete didáctico se encuentra dirigido para los profesionales de todas las carreras que pertenezcan a la salud.

Su elaboración fue estructurada para llevarse a cabo en un tiempo de 40 horas, divididas en 26 presenciales y 14 no presenciales, en donde los estudiantes necesitan realizar trabajo independiente para cumplir con los aprendizajes que se esperan. Las sesiones están diseñadas para llevarse a cabo una o dos veces por semana, dependiendo de la disponibilidad de tiempo de la institución.

El programa consta de 13 sesiones presenciales con una duración de 120 minutos cada una; las cuales, se agrupan en 4 unidades. Cada unidad incluye:

- Planes de sesión correspondientes
- Actividades de aprendizaje que competan a cada sesión.
- Recursos y materiales didácticos
- Instrumentos de evaluación

Es importante destacar que cada una de las sesiones incluye el plan de clase donde se delimita: Tema, Subtema, Tiempo de la sesión, Objetivo de la sesión, Estrategias de enseñanza aprendizaje, Evaluación del aprendizaje, Actividad de aprendizaje, Recursos a utilizar, Referencias.

Con relación al proceso de evaluación de este curso, se realizará de manera formativa, es decir, los alumnos serán evaluados continuamente a lo largo de cada sesión de cada unidad (tanto presencial como no presencial) en donde se les presentan diversas actividades y tareas que permitan evaluar y evidenciar la adquisición de conocimientos. Cada una de las actividades y tareas serán calificadas y las y los estudiantes las archivarán, ya que al

concluir el curso, entregarán al docente un portafolio con estas evidencias a manera de conclusión.

A continuación se describe cada uno de los elementos que conforman el plan de cada sesión:

- **Número de plan de clase:** Número que corresponde al lugar del plan de clase que forma parte de una secuencia numérica.
- **Nombre de la unidad:** Nombre de la unidad a la que corresponde el plan de clase.
- **Competencia de la unidad:** Competencia a desarrollar en la unidad a la que pertenece el plan de clase
- **Tema:** Nombre del tema o contenido de que tratará en la sesión.
- **Objetivo de la sesión:** Descripción de lo que se pretende lograr en el alumno con el desarrollo del plan de clase.
- **Tiempo:** Duración de la sesión.
- **Subtemas:** Desagregado temático de la sesión de la clase
- **Resumen del contenido:** Síntesis del tema a tratar en la sesión.
- **Estrategias de enseñanza-aprendizaje:** Procedimiento que utilizará el docente a lo largo de la sesión.
- **Recursos didácticos:** Medios materiales empleados para enriquecer y desarrollar la clase.
- **Evaluación de la sesión:** Herramientas que permiten retroalimentar los logros obtenidos tanto por el docente como por el estudiante en el proceso enseñanza-aprendizaje.
- **Referencias:** Fuentes de información de carácter confiable de donde se obtiene la información compartida en la sesión.

## Organización del Curso

COMPETENCIA DEL CURSO:	No.	UNIDAD	Sesiones	Horas presenciales	Horas no presenciales
Desarrolla conocimientos y habilidades como promotor de la lactancia materna en el contexto real.	I	Generalidades y principios básicos de la lactancia	4	8	5
	II	Salud y situaciones complicadas de la madre y el hijo en la lactancia.	4	8	5
	III	Trabajo, legalidad y apoyo en la lactancia materna	3	6	2
	IV	Alimentación del niño además de la lactancia materna	2	4	2
		<b>TOTAL</b>	<b>13</b>	<b>26</b>	<b>14</b>

**DURACIÓN:** 40 horas (13 sesiones).

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Criterio	%
Elaboración y presentación de materiales de instrucción:	
👁 Material de orientación (lactancia materna)	<b>20</b>
👁 Producto del taller de alimentación complementaria	<b>20</b>
Trabajo colaborativo	<b>15</b>
Participación en actividades de aprendizaje/asistencia	<b>25</b>
Portafolio de evidencias	<b>20</b>
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>



Observación importante para los participantes:

- ❖ Es requisito primordial, elaborar y presentar TODOS los trabajos solicitados durante el curso para aprobar el mismo.
- ❖ Se requiere de un mínimo de 80% de calificación final para ser acreedor al certificado del curso.
- ❖ De igual manera es necesario cubrir el 90 % de participación en las actividades de aprendizaje garantizando la asistencia a las sesiones.

## PLANEACIÓN DIDÁCTICA

**COMPETENCIA DE LA ASIGNATURA:** Desarrolla conocimientos y habilidades como promotor de la lactancia materna en el contexto real.

Unidades	Competencias Específicas
<b>I</b> <b>Generalidades y principios básicos de la lactancia</b>	Identifica las generalidades y principios elementales de conforman la práctica de la lactancia materna
<b>II</b> <b>Salud y situaciones complicadas de la madre y el hijo en la lactancia</b>	Desarrolla la habilidad de acompañamiento ante situaciones diversas, a las madres, hijos y familiares, en el proceso de la lactancia.
<b>III</b> <b>Trabajo, legalidad y apoyo en la lactancia materna</b>	Analiza la situación de la lactancia en la mujer que labora así como los principios legales que protegen la lactancia materna en México y en el mundo.
<b>IV</b> <b>Alimentación del niño además de la lactancia materna</b>	Identifica las diferentes características de la introducción de alimentos en los niños y continuar con la práctica de la lactancia materna para garantizar una adecuada alimentación y nutrición.

## UNIDAD I

NOMBRE: Generalidades y principios básicos de la lactancia

<b>Datos de Identificación</b>	
<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Nivel de estudios:</b> Licenciatura	<b>Asignatura:</b> Lactancia materna y nutrición
<b>Número de sesiones:</b> 4	<b>Duración de horas:</b> 8 presenciales y 5 no presenciales
<b>Competencia de la Unidad:</b> Identifica las generalidades y principios elementales de conforman la práctica de la lactancia materna	

No. Sesión	Tema	Objetivo de la sesión	Subtemas	Proceso - Estrategias de enseñanza aprendizaje	Evaluación de la sesión	Referencias
1	La Importancia de la lactancia materna	El participante describirá las razones que justifican la importancia de la lactancia materna con base en las propuestas de organismos internacionales.	1. Situación actual 2. Términos relacionados con la Lactancia Materna 3. Riesgos de la alimentación con sucedáneos 4. Beneficios de la lactancia materna	Uso de organizador gráfico  Aprendizaje colaborativo y reflexivo  Preguntas dirigidas y generales.  Video  Lluvia de ideas  Retroalimentación ADA 1	Participación activa  Resolución de ADA 1	<a href="https://www.who.int/topics/breastfeeding/es/">https://www.who.int/topics/breastfeeding/es/</a>  OMS/UNICEF. (2016). <i>Lactancia Materna en cifras: Tasas de inicio y duración de la lactancia en España y en otros países</i> Comité de Lactancia Materna. Asociación Española de Pediatría. Shama Levy T. et. Al. (2012). <i>Encuesta Nacional de Salud (ENSANUT)</i> . Instituto Nacional de Salud Pública. (2018). <i>Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT)</i> . Secretaría de Salud Bonvecchio A., et. Al. (2015). "Guías Alimentarias y de actividad física, en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana". Conacyt.
2		El estudiante identificará los	1. Anatomía del seno materno 2. Anatomía de la boca del RN 3. Fisiología de la	Uso de organizador gráfico.	Participación activa  Trabajo en equipo  Preguntas de comprensión del	Ministerio de Salud del Gobierno de Chile (2010). <i>Manual de Lactancia Materna</i> . Chile Ministerio de Salud, (2010). "Lactancia Materna. Contenidos técnicos para profesionales de la salud"



	Las bases fisiológicas de la lactancia materna	elementos anatómicos y fisiológicos que forman parte del proceso de la lactancia materna, mediante un video.	Lactancia Materna	Videos  Aprendizaje cooperativo	video.	Organización mundial de la salud. (2010). <i>La alimentación del lactante y del niño pequeño – capítulo modelo para libros de texto</i> . Washington, D.C
3			4. Fisiología de la succión – deglución 5. Composición y variaciones de la lactancia materna		Participación activa durante la sesión Realización de trabajo en equipo durante la sesión.  Retroalimentación ADA 2  Preguntas de comprensión del video.	A. Madero Cortina. Bases para una vida saludable a través de una lactancia materna adecuada, alimentación correcta y actividad física. Secretaría de Salud. 2019. Ministerio de Salud, “Lactancia Materna. Contenidos técnicos para profesionales de la salud”, 2010 Organización mundial de la salud. (2010). <i>La alimentación del lactante y del niño pequeño – capítulo modelo para libros de texto</i> . Washington, D.C
4	Buenas prácticas de lactancia materna	El estudiante desarrollará la habilidad para la explicación correcta y concreta de las técnicas, prácticas e información adecuada que ayudarán a lograr el éxito de la lactancia materna	1. Signos de amamantamiento correcto. 2. Colecho 3. Técnicas y posturas de amamantamiento 4. Creencias y realidades de la lactancia materna	Uso de organizador gráfico.  Simulación de casos  Aprendizaje cooperativo	Participación activa durante la sesión.  Trabajo colaborativo y exposición de casos durante la sesión.  Retroalimentación ADA 3 Realización del ADA 4 Realimentación del ADA 4  Preguntas de comprensión del video.	Organización mundial de la salud. (2010). <i>La alimentación del lactante y del niño pequeño – capítulo modelo para libros de texto</i> . Washington, D.C Comité de lactancia materna de la asociación española de pediatría. (2012). <i>Recomendaciones sobre lactancia materna</i> . España Alba Lactancia Materna (2013). <i>La succión y la deglución durante la lactancia materna</i> . Landa L. et al (2012), <i>El colecho favorece la práctica de la lactancia materna y no aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante</i> . Dormir con los padres. Fondo de la Naciones Unidas (UNICEF). Mitos y Realidades de la Lactancia Materna Martínez A (2011). <i>Mitos y Controversias en la Lactancia Materna</i> . Secretaria de Salud

## UNIDAD II

NOMBRE: Salud y situaciones complicadas de la madre y el hijo en la lactancia

<b>Datos de Identificación</b>	
<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Nivel de estudios:</b> Licenciatura	<b>Asignatura:</b> Lactancia materna y nutrición
<b>Número de sesiones:</b> 4	<b>Duración de horas:</b> 8 presenciales y 5 no presenciales
<b>Competencia de la Unidad:</b> Desarrolla la habilidad de acompañamiento ante situaciones diversas, a las madres, hijos y familiares, en el proceso de la lactancia.	

No. Sesión	Tema	Objetivo de la sesión	Subtemas	Proceso- Estrategias de enseñanza aprendizaje	Evaluación de la sesión	Referencias
5	Lactancia en circunstancias excepcionalmente difíciles	El estudiante desarrollará habilidades para promover de manera ideal la lactancia materna, en situaciones especiales, mediante la simulación.	1.Situaciones especiales en la lactancia materna 2. Razones médicas para dar alimentos diferentes a la leche materna 3.Relactancia	Uso de organizador gráfico.  Simulación  Aprendizaje cooperativo  Lluvia de ideas  Video	Participación activa durante la sesión.  Preguntas abiertas durante la sesión  Preguntas de comprensión del video.	Organización Mundial de la Salud (1998). <i>Consejería en Lactancia Materna: Curso de Capacitación</i> . Guía del Capacitador. Ginebra. Organización mundial de la salud. (2010). <i>La alimentación del lactante y del niño pequeño – capítulo modelo para libros de texto</i> . Washington, D.C. Lactando. (2008). <i>La lactancia materna de madre a madre</i> . Asociación Down Uruguay. (2015). <i>Lactancia materna en bebé con trisomía 21</i> . Reilly S, Reid J, Skeat J, Cahir P, Mei C, et al. (2014) <i>Protocolo clínico No. 17 ABM: Pautas para la lactancia en bebés con labio leporino, fisura palatina o ambas afecciones</i> . Breastfeeding Medicine.

6	Manejo de afecciones del pecho y otras situaciones en el lactante	El estudiante identificará los problemas más comunes que se presentan durante la lactancia materna para su resolución óptima a través de la simulación.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Problemas del pecho</li> <li>2. Insuficiencia percibida y baja producción de leche</li> <li>3. Rechazo al pecho</li> <li>4. Molestias y problemas más comunes presentes en los bebés</li> </ol>	<p>Uso de organizador gráfico</p> <p>Simulación de casos</p> <p>Aprendizaje cooperativo</p> <p>Video</p>	<p>Participación activa durante la sesión.</p> <p>Lluvia de ideas</p> <p>Retroalimentación ADA 5</p> <p>Realización ADA 6</p> <p>Realimentación ADA 6</p> <p>Preguntas de comprensión del video.</p>	<p>Organización mundial de la salud. (2010). <i>La alimentación del lactante y del niño pequeño – capítulo modelo para libros de texto</i>. Washington, D.C</p> <p>A. Madero Cortina. (2019). <i>Bases para una vida saludable a través de una lactancia materna adecuada, alimentación correcta y actividad física</i>. Secretaría de Salud.</p> <p>Blesa Baviera LC. (2017) <i>Trastornos digestivos funcionales pediátricos. Criterios Roma IV</i>. Curso de Actualización Pediatría.</p>
7	Salud, alimentación de la madre y lactancia	El estudiante promoverá las recomendaciones saludables tanto de alimentación como de hábitos durante la lactancia materna a través de las fichas de casos y un video.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pautas nutricionales para la madre en período de lactancia</li> <li>2. Lactancia materna y enfermedades crónicas.</li> </ol>	<p>Uso de organizador gráfico.</p> <p>Aprendizaje cooperativo</p> <p>Aprendizaje en escenarios reales</p> <p>Video</p>	<p>Participación activa durante la sesión.</p> <p>Resolución de casos en trabajo colaborativo.</p> <p>Retroalimentación ADA 7</p> <p>Resolución ADA 8</p> <p>Realimentación ADA 8</p> <p>Preguntas de comprensión del video.</p>	<p>Casanueva, E. et al. (2008) <i>Nutrición de la mujer adulta</i>. Nutriología médica. 3ª ed. Editorial Médica Panamericana. México</p> <p>Turcksin R, Bel S, Galjaard S, Devlieger R (2012). <i>Maternal obesity and breastfeeding intention, initiation, intensity and duration: a systematic review</i>. Maternal and Child Nutrition.</p> <p>Aguayo P, García J, Bretón I, Cózar M. (2014). <i>Tratamiento de enfermedades endocrinológicas durante la lactancia</i>. Rev. Fac. Med. 2015 Vol. 63</p> <p>Instituto Mexicano del Seguro Social (2013). <i>Lactancia materna: Madre con enfermedad tratada con medicamentos</i>. México. Instituto Mexicano del Seguro Social.</p>

8			<p>3. Medicamentos y lactancia materna  4. Lactancia y hábitos pocos saludables  5. Lactancia materna y planificación familiar</p>	<p>Uso de organizador gráfico.</p> <p>Aprendizaje mediado por las TICs.</p>	<p>Participación activa durante la sesión.</p> <p>Resolución de casos. Trabajo colaborativo.</p>	<p>Organización mundial de la salud. (2010). <i>La alimentación del lactante y del niño pequeño – capítulo modelo para libros de texto</i>. Washington, D.C  <i>e-lactancia.org</i>. (2020). <i>E-lactancia.org</i>. Retrieved 9 March 2020, from <a href="http://www.e-lactancia.org/">http://www.e-lactancia.org/</a>  <i>e-lactancia.org</i>. (2020). <i>E-lactancia.org</i> . <a href="http://www.e-lactancia.org/breastfeeding/ampicilline/product/">http://www.e-lactancia.org/breastfeeding/ampicilline/product/</a></p>
---	--	--	--	---	--	---

### UNIDAD III

NOMBRE: Trabajo, legalidad y apoyo en la lactancia materna

Datos de Identificación	
<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Nivel de estudios:</b> Licenciatura	<b>Asignatura:</b> Lactancia materna y nutrición
<b>Número de sesiones:</b> 3	<b>Duración de horas:</b> 6 presenciales y 2 no presenciales
<b>Competencia de la Unidad:</b> Analiza la situación de la lactancia en la mujer que labora así como los principios legales que protegen la lactancia materna en México y en el mundo.	

No. Sesión	Tema	Objetivo de la sesión	Subtemas	Proceso- Estrategias de enseñanza aprendizaje	Evaluación de la sesión	Referencias
9	Mujer lactante y el trabajo	El estudiante comprenderá las principales barreras a las cuales se enfrentan las mujeres que brindan lactancia materna al momento de retornar al área laboral a través de una infografía.	1. Panorama de la Lactancia Materna y el área laboral 2. Marco legal: Internacional y nacional 3. Recomendaciones para promover la Lactancia en el área laboral 4. Técnicas adecuadas de extracción y conservación de leche materna	Uso de organizador gráfico.  Aprendizaje autónomo y reflexivo  Videos	Participación activa durante la sesión.  Realización de mapa conceptual.  Retroalimentación ADA 8  Preguntas de comprensión del video.	UNICEF, (2016). <i>Guía: Fomento de una cultura de lactancia materna en los centros de trabajo</i> . Secretaria de Salud. UNICEF, (2016). <i>Guía: Fomento de una cultura de lactancia materna en los centros de trabajo</i> . Secretaria de Salud Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), 2015. <i>Guía práctica Lactancia materna en el lugar de trabajo. Para empresas e instituciones medianas y grandes</i> . México Brown C., Poag S., Kasprzycki C., (2001). <i>Exploring Large Employers' and Small Employers' Knowledge, Attitudes, and Practices on Breastfeeding Support in the Workplace</i> ; J Hum Lact Ochoa G. (2010). <i>Manual Para la extracción, conservación, transporte Y suministro de la leche materna para mujeres gestantes y</i>

						<p>madres en periodo de lactancia, agentes de salud y comunitario. Colombia.</p> <p>Comité de Protocolos de la Academia Médica de Lactancia Materna (2010). <i>ABM Protocolo Clínico # 8: Almacenamiento de Leche Humana. Información para el Uso Casero en Bebés a Término.</i></p> <p>Servicio pediatría. (2015) <i>Anexo 1: extracción de leche: extracción manual y con sacaleches.</i> Mayo. Disponible en:  <a href="http://www.serviciopediatria.com/wp-content/uploads/2015/05/Lactancia-Materna_Anexo-I_Extracci%C3%B3n-de-leche.pdf">http://www.serviciopediatria.com/wp-content/uploads/2015/05/Lactancia-Materna_Anexo-I_Extracci%C3%B3n-de-leche.pdf</a></p>
10	Políticas, sistemas de salud y acciones comunitarias	El estudiante identificará los documentos e iniciativas que protegen a la madre y el niño para conseguir y mantener una lactancia materna exitosa a través de un organizador gráfico y un ensayo.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de Leche Materna.</li> <li>2. Declaración de Innocenti.</li> <li>3. Iniciativa Hospital Amigo del niño</li> <li>4. Estrategia mundial para la alimentación del lactante y niño pequeño</li> </ol>	<p>Uso de organizador gráfico.</p> <p>Aprendizaje autónomo y reflexivo</p> <p>Video</p>	<p>Participación activa durante la sesión.</p> <p>Realización de organizador gráfico</p> <p>Retroalimentación ADA 9</p> <p>Preguntas de comprensión del video.</p>	<p>Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Organización Mundial de la Salud (OMS). (1981) <i>Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna.</i></p> <p>Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2005), <i>Declaración de Innocenti del 2005 Sobre la Alimentación de Lactantes y Niños Pequeños.</i></p> <p>Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), (2004). <i>Iniciativa Hospital Amigo del Niño, revisada, actualizada y ampliada para la atención integral.</i> Organización Mundial de la Salud.</p> <p>Organización Mundial de la Salud (2003). <i>Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño</i>, Ginebra.</p>

11			Asociaciones y redes que apoyan la lactancia materna.	Aprendizaje cooperativo  Aprendizaje autónomo y reflexivo	Participación activa durante la sesión.  Realimentación 11	World Alliance for Breatfeeding Action. About Waba La liga de la Leche IBFAN World Breastfeeding Trends Initiative Asociación Pro Lactancia Materna Asociación de Consultores Certificados en Lactancia Materna
----	--	--	---	---	--	--

## UNIDAD IV


NOMBRE: Alimentación del lactante además de la leche materna

<b>Datos de Identificación</b>	
<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Nivel de estudios:</b> Licenciatura	<b>Asignatura:</b> Lactancia materna y nutrición
<b>Número de sesiones:</b> 2	<b>Duración de horas:</b> 4 presenciales y 2 no presenciales
<b>Competencia de la Unidad:</b> Identifica las diferentes características de la introducción de alimentos en los niños y continuar con la práctica de la lactancia materna para garantizar una adecuada alimentación y nutrición.	

No. Sesión	Tema	Objetivo de la sesión	Subtemas	Proceso- Estrategias de enseñanza aprendizaje	Evaluación de la sesión	Referencias
12	Alimentación complementaria	El estudiante promoverá las pautas correctas para iniciar la alimentación complementaria a través de un taller y un video.	1. Definición de alimentación complementaria (AC) 2. Habilidades desarrolladas del bebé 3. Beneficios y riesgos de la AC 4. Esquema de la AC	Uso de organizador gráfico.  Preguntas dirigidas	Participación activa durante la sesión.  Resolución de ADA 12 Realimentación ADA 12	Fernández, M. (2018). <i>Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría sobre la alimentación complementaria</i> . Comité de Lactancia Materna y Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría. Diario Oficial de la Federación. (2013). NOM-043-SSA2-2012. México. Secretaria de Salud. (2012) Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. México.
13	Diferentes métodos de introducción de alimentos	El estudiante identificará los diferentes métodos y sus variantes para la introducción de alimentos en el niño y la niña	Otros métodos para iniciar la alimentación complementaria	Preguntas dirigidas y generales  Video Simulación  Aprendizaje colaborativo.	Participación activa durante la sesión. Lluvia de ideas. Retroalimentación ADA 13 Preguntas de	Fernández, M. (2018). <i>Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría sobre la alimentación complementaria</i> . Comité de Lactancia Materna y Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría Daniels, L., Heath, A., Williams, S., & Cameron, S. et al. (2015). <i>Estudio Baby-Led Introduction to SolidS (BLISS) : un ensayo controlado aleatorio</i>



				<p>Aprendizaje mediado por TICS</p> <p>Video</p>	<p>comprensión del video</p>	<p><i>de un enfoque de alimentación complementaria dirigido por bebés.</i> BMC Pediatrics, 15(1). <a href="https://doi.org/10.1186/s12887-015-0491-8">https://doi.org/10.1186/s12887-015-0491-8</a></p> <p>Rupérez A. (2016). <i>Las claves del Bliss (Bay Led Intoduction to Solids).</i></p> <p>Organización mundial de la salud. (2010). <i>La alimentación del lactante y del niño pequeño – capítulo modelo para libros de texto.</i> Washington, D.C</p>
--	--	--	--	--	------------------------------	--

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad I:</b> Generalidades y principios básicos de la lactancia	
<b>PLAN DE SESIÓN: 1</b>	
<b>Duración:</b> 120'	

**Objetivo de la sesión:** El participante describirá las razones que justifican la importancia de la lactancia materna con base en las propuestas de organismos internacionales.

<b>Tema:</b> La Importancia de la Lactancia Materna.	<b>Subtemas:</b> 1. Situación actual 2. Términos relacionados con la lactancia materna 3. Riesgos de la alimentación con sucedáneos 4. Beneficios de la lactancia materna
<b>Resumen:</b> La leche materna es el mejor alimento que un bebé puede tener, contiene todas las vitaminas y minerales que ayudan a garantizar su supervivencia durante su primera etapa de vida. Es relevante el conocer los múltiples beneficios y superioridad comparándola con otras formas de alimentación, además el conocer la terminología de la lactancia ayudará al profesional de la salud a la transmisión adecuada de conocimientos.	

Tiempo	Estrategias de Enseñanza – Aprendizaje
25' 5' 5' 10' 5'	Introducción: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida a la asignatura y presentación del docente</li> <li>• Pase de lista</li> <li>• Presentación de los criterios de evaluación</li> <li>• Objetivo de la sesión</li> </ul>
70' 10' 25' 2' 8' 5' 20'	Desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lluvia de ideas</li> <li>• Exposición del tema de la sesión 1: “La importancia de la lactancia materna”</li> <li>• Reproducción del video “Beneficios de amamantar”</li> <li>• Resolución de dudas</li> <li>• Indicaciones para la realización del ADA 1</li> <li>• Realización del ADA 1 (se entrega al docente al concluirla)</li> </ul>
25' 15' 10'	Cierre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realimentación del ADA 1</li> <li>• Dudas y comentarios</li> </ul>

**Recursos:** Laptop, pintarrón, plumones, proyector, bocinas, ADA 1.


**Material didáctico:** Video “Beneficios de amamantar”

<https://www.youtube.com/watch?v=eoQBy5NZpOc>, Presentación de Power Point “La Importancia de la lactancia materna”.

**Evaluación de Aprendizajes:** Participación en plenaria, realización del ADA 1 durante la clase.

**Referencias:**

- OMS/UNICEF. (2016). *Lactancia Materna en cifras: Tasas de inicio y duración de la lactancia en España y en otros países* Comité de Lactancia Materna. Asociación Española de Pediatría.
- Shama Levy T. et. Al. (2012). *Encuesta Nacional de Salud (ENSANUT)*.
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2018). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT)*. Secretaría de Salud
- Bonvecchio A., et. Al. (2015). “*Guías Alimentarias y de actividad física, en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana*”. Conacyt.

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad I:</b> Generalidades y principios básicos de la lactancia	
<b>PLAN DE SESIÓN: 1</b>	
<b>Lluvia de ideas</b>	

**Tiempo:** 10 minutos

**Participantes:** todos

**Material:** ninguno

**Desarrollo:** el docente hará las siguientes preguntas para dar paso a la discusión de las ideas que vayan surgiendo a partir de ellas:

- ¿Qué es la lactancia materna?
- ¿Cómo consideras que estamos en México y en el mundo en relación a la práctica de la lactancia materna?
- ¿Cuáles son los factores, razones o actores que intervienen para promover o disminuir la práctica de la lactancia materna?

**Institución:** Ayuntamiento de Mérida,  
Departamento de Nutrición

**Curso:** Lactancia materna y nutrición

**Docente:** LN Monserrat Mena Ramírez



**Unidad I:** Generalidades y principios básicos de la lactancia

**PLAN DE SESIÓN: 1**

**Presentación Power Point “La importancia de la lactancia materna”**

1 Sesión 1 “La importancia de la Lactancia Materna”

2 **Objetivo de la sesión**  
Generar en los participantes una conciencia de la práctica de la Lactancia Materna, a través de los aspectos generales de la misma.

3 **Contenido**  
1. Situación actual  
2. Términos relacionados con la Lactancia Materna  
3. Riesgos de la alimentación con sucedáneos  
4. Beneficios de la Lactancia Materna

4 **Lactancia Materna**  
Alimento ideal para un bebé.  
Protege y fortalece el sistema inmune.  
Ayuda a la digestión y garantiza el crecimiento.  
D-6 meses L.M.  
Continuar siempre con leche materna.

5 **Situación actual de la Lactancia Materna**

6 **A nivel mundial**  
Desarrollo progresivo → 43% L.M.E a los 6 meses de vida → Asia y África

7 **Figura 2.10: Lactancia a 12 meses (Pruebas sobre INSPY 2009-2012)**

8 **Niños amamantados en la primera hora de vida, tienen 3 veces más probabilidad de sobrevivir.**  
A nivel mundial, 2 de cada 5 recién nacidos.

9 **A nivel nacional**  
Duración de la Lactancia Materna: ENSANUT 2008 → 10.4 meses, ENSANUT 2012 → 10.3 meses, ENAM 2015 → 11.9 meses. 16 meses.  
LM exclusiva en menores de 6 meses: ENSANUT 2008 → 22.7%, ENSANUT 2012 → 24.2%, ENAM 2015 → 30.6%. **Los AENIM**

10 **Motivos para nunca amamantar**

11 **Otros datos de interés**  
• Consciente pre o postnatal sobre lactancia: 88.5%  
• Conocimiento de los beneficios de la LM: 94.5%  
• Exposición a publicidad de sucedáneos: 70.1%

12 **Lactancia materna menores de 2 años**  
Indicadores de Lactancia Materna de 0 a 2 años según país de nacimiento, 2010

13 **Lactancia materna**  
Indicadores de Lactancia Materna en menores de 2 años según tipo de nacimiento, 2010

14 **Términos relacionados con la Lactancia Materna**

15 **Términos relacionados con la Lactancia Materna**  
Lactancia Materna Exclusiva  
Lactancia Materna Preiniciada  
Lactancia Materna Exclusiva: Mejor consumo de leche materna y menor de sucedáneos.

16

17

18

19

20

21

22


23

24

25

26

27

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad I:</b> Generalidades y principios básicos de la lactancia	
<b>PLAN DE SESIÓN: 1</b>	
<b>Guía de video y guía didáctica del Video 1 Sesión 1</b>	

### “Beneficios de amamantar”

**Tiempo:** 2.02 minutos

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=eoQBy5NZpOc>

**Desarrollo:** Posterior a la presentación se invitará a los participantes a ver el vídeo con atención y reflexionar sobre los beneficios de amamantar que no son únicamente para el bebé.




Imagen ilustrativa

### Guía didáctica

#### “Beneficios de amamantar”

- ¿Para quién son los beneficios de practicar la lactancia materna?
- ¿Por qué se considera que nunca podrá ser igualada por ninguna fórmula láctea o sucedáneo?

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad I:</b> Generalidades y principios básicos de la lactancia	
<b>PLAN DE SESIÓN: 1</b>	
<b>ADA 1</b>	

**Sesión 1 “La Importancia de la lactancia materna”  
Evaluación de Aprendizaje**

**Instrucciones:** Determina si los siguientes enunciados son verdaderos o falsos. Justifica tu respuesta con base en la documentación sugerida, así como con lo visto durante la sesión.

- 1- La lactancia materna incrementa el ausentismo laboral. \_\_\_\_\_  
Justificación: \_\_\_\_\_
  
- 2- La lactancia diferida es aquella en la que la madre se extrae la leche de forma mecánica o manual para después ofrecerle al bebé con taza, cuchara o biberón. \_\_\_\_\_  
Justificación: \_\_\_\_\_
  
- 3- De acuerdo a la ENSANUT 2018, la lactancia materna exclusiva en menores de 6 meses, es mayor en la población urbana sobre la rural. \_\_\_\_\_  
Justificación: \_\_\_\_\_
  
- 4- La lactancia materna en tándem es aquella en la que la madre amamanta a dos hijos productos de diferentes embarazos, ofreciendo lactancia a ambos. \_\_\_\_\_  
Justificación: \_\_\_\_\_
  
- 5- La lactancia materna parcial, es aquella en la que el bebé la mayor parte del día se alimenta del pecho, pero también recibe pequeñas cantidades sucedáneo, o agua si es mayor a los 7 meses de edad. \_\_\_\_\_  
Justificación: \_\_\_\_\_
  
- 6- A nivel nacional, las encuestas arrojan que en promedio se mantiene la lactancia materna durante 10 meses. \_\_\_\_\_  
Justificación: \_\_\_\_\_
  
- 7- Cuando el bebé recibe lactancia materna algunas veces, y en otras consume sucedáneo o fórmula, se dice que tiene una lactancia materna exclusiva. \_\_\_\_\_  
Justificación: \_\_\_\_\_
  
- 8- Se recomienda que la lactancia materna exclusiva se mantenga hasta los 2 años o más del bebé. \_\_\_\_\_

Justificación: \_\_\_\_\_

**9-** Según la ENSANUT 2012, entre los motivos más comunes para nunca amamantar se encuentran “No tuve leche”, “Estaba enferma”, “El bebé no quiso”. \_\_\_\_\_

Justificación: \_\_\_\_\_

**10-** La lactancia materna favorece la muerte de cuna en el bebé. \_\_\_\_\_

Justificación: \_\_\_\_\_

**11-** De acuerdo con la UNICEF, a nivel mundial en los países de África y Asia, es en donde más reciben lactancia materna exclusiva los lactantes <6 meses. \_\_\_\_\_

Justificación: \_\_\_\_\_

**12-** La lactancia materna no reduce el riesgo de padecer diarrea e infecciones en el lactante. \_\_\_\_\_

Justificación: \_\_\_\_\_

**13-** Según la ENIM 2015, el 50% de la población está expuesta a publicidad de sucedáneos de leche materna. \_\_\_\_\_

Justificación: \_\_\_\_\_

**14-** Un beneficio de la lactancia materna es la reducción del maltrato infantil.

Justificación: \_\_\_\_\_

**15-** Entre los beneficios de la leche materna para el bebé se encuentra que es higiénica y sus componentes antimicrobianos inhiben el crecimiento de bacterias patógenas.

Justificación: \_\_\_\_\_

**16-** Según la OMS/UNICEF, en Latinoamérica, entre los años 1995 y 2015, la tasa de lactancia materna exclusiva <6 meses, se ha incrementado. \_\_\_\_\_

Justificación: \_\_\_\_\_

**17-** Entre los riesgos del consumo de sucedáneos se encuentra una alteración funcional de la succión-deglución-respiración. \_\_\_\_\_

Justificación: \_\_\_\_\_

**18-** El no leer adecuadamente el etiquetado del sucedáneo de Leche Materna, puede provocar desnutrición en el bebé. \_\_\_\_\_

Justificación: \_\_\_\_\_

**19-** De acuerdo a la OMS/UNICEF el inicio temprano de la lactancia materna exclusiva no influye con programar en el niño un ambiente microbiológico intestinal saludable de por vida. \_\_\_\_\_

Justificación: \_\_\_\_\_




**20-** La lactancia materna es ecológicamente viable. \_\_\_\_\_  
Justificación: \_\_\_\_\_

Nombre de los integrantes de la bina:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Fecha de entrega: \_\_\_\_\_

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad I:</b> Generalidades y principios básicos de la lactancia	
<b>PLAN DE SESIÓN: 2</b>	
<b>Duración:</b> 120'	

**Objetivo de la sesión:** El estudiante identificará los elementos anatómicos y fisiológicos que forman parte del proceso de la lactancia materna, mediante un video.

<b>Tema:</b> Las bases anatómicas y fisiológicas de la lactancia materna	<b>Subtemas:</b> 1. Anatomía del seno materno 2. Anatomía de la boca del RN 3. Fisiología de la lactancia materna
<b>Resumen:</b> El seno es la estructura anatómica en la cual se encuentra la glándula mamaria, cuya función elemental es la producción de la leche materna, es por ello que el conocimiento y comprensión tanto de la anatomía y fisiología de la glándula, como de la boca del recién nacido, resulta primordial para comprender el proceso de la lactancia.	

Tiempo	Estrategias de Enseñanza – Aprendizaje
<b>25'</b> 5' 15' 5'	Introducción: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida y pase de lista</li> <li>• Recordatorio del tema visto la sesión previa</li> <li>• Objetivo de la sesión 2</li> </ul>
<b>70'</b> 35' 10' 10' 15'	Desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del tema de la sesión 2: “Bases anatómicas y fisiológicas de la lactancia materna”</li> <li>• Resolución de dudas</li> <li>• Presentación del video ¿Sabes cómo se produce la leche materna?</li> <li>• Preguntas de comprensión</li> </ul>
<b>25'</b> 10' 15'	Cierre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicación de ADA 2</li> <li>• Dudas, comentarios y cierre de la sesión</li> </ul>


**Recursos:** Laptop, proyector, bocinas.

**Material didáctico:** Presentación de Power Point “Las bases anatómicas y fisiológicas de la lactancia materna”, réplica de seno materno, video “¿Sabes cómo se produce la leche materna?”  
[https://www.youtube.com/watch?v=Lgk5SjE2a8A&ab\\_channel=MamadreChile](https://www.youtube.com/watch?v=Lgk5SjE2a8A&ab_channel=MamadreChile)

**Evaluación de Aprendizajes:** Participación en plenaria, retroalimentación del ADA 1, participación en las preguntas de comprensión del video.

**Referencias:**

- Ministerio de Salud del Gobierno de Chile (2010). *Manual de Lactancia Materna*. Chile
- Ministerio de Salud, (2010). “*Lactancia Materna. Contenidos técnicos para profesionales de la salud*”
- Organización mundial de la salud. (2010). *La alimentación del lactante y del niño pequeño – capítulo modelo para libros de texto*. Washington, D

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad I:</b> Generalidades y principios básicos de la lactancia	
<b>PLAN DE SESIÓN: 2</b>	
<b>Guía de video y guía didáctica del Video 2 Sesión 2</b>	

### Guía de vídeo 2 Sesión 2

#### ¿Sabes cómo se produce la leche materna?

**Tiempo:** 1.58 minutos

**Link:** [https://www.youtube.com/watch?v=LGk5SjE2a8A&ab\\_channel=MamadreChile](https://www.youtube.com/watch?v=LGk5SjE2a8A&ab_channel=MamadreChile)

**Desarrollo:** Posterior a la presentación se invitará a los participantes a ver el vídeo con atención y reflexionar sobre la manera que se produce la leche materna y las células involucradas.

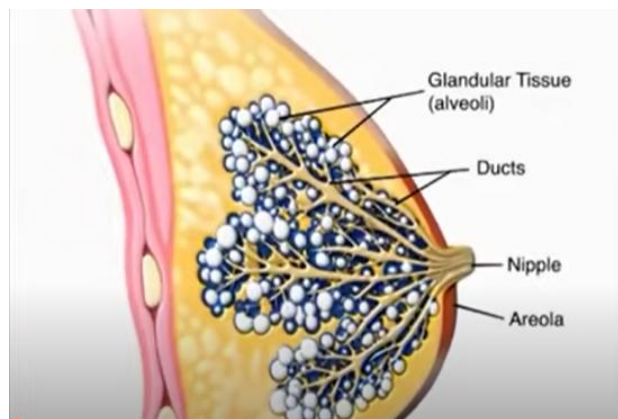


Imagen ilustrativa

#### Guía didáctica del vídeo 2 Sesión 2

- Características internas de la glándula mamaria mencionadas en el video
- Área externa de la glándula observada en el video
- Hormonas encargadas de la lactancia materna

**Institución:** Ayuntamiento de Mérida,  
Departamento de Nutrición

**Curso:** Lactancia materna y nutrición

**Nivel:** Licenciatura

**Docente:** LN Monserrat Mena Ramírez



**Unidad I:** Generalidades y principios básicos de la lactancia

**PLAN DE SESIÓN: 2**

**Presentación Power Point “Las bases anatómicas y fisiológicas de la lactancia materna”**

**Módulo 2 “Bases fisiológicas de Lactancia Materna”**

**Objetivo de la sesión**

Identificar los elementos anatómicos y fisiológicos que forman parte del proceso de la lactancia materna.

**Contenido**

1. Anatomía del seno materno
2. Anatomía de la boca del RN
3. Fisiología de la Lactancia Materna
4. Fisiología de la succión - deglución
5. Composición y variaciones de la Leche Materna

**Anatomía del seno materno**

**Externa: Pezón y areola**

**Pezón**

- Fibras musculares de tipo circular: Contracción a la estimulación mecánica
- Conductos lactíferos que lo abren en el interior
- Terminaciones nerviosas no mielinizadas: altamente sensibles

El tamaño y la forma del pezón no condicionan el desarrollo del lactante

**Areola**

- Roller al pezon
- Tamaño y forma variable
- Sección de histología: secreción de histamina
- Sección de histología: secreción de epinefrina y norepinefrina
- Tirada: conductos más anchos

**Interna: Estructura**

**Glándula mamaria**

- Avevolos o acinos: Células secretoras de leche
- Lobulillo: 10-100 avevolos
- Labullos mamarios (2-12): 20-40 lobulillos

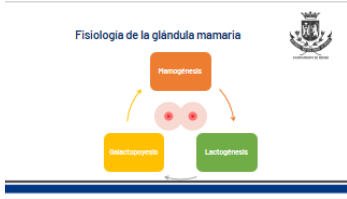
**Irrigación**

**Inervación**

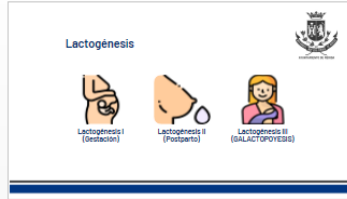
- Fibras simpáticas que son numerosas en pezón y areola
- Secreción y eversión de leche

**Anatomía de la boca del Recién Nacido**

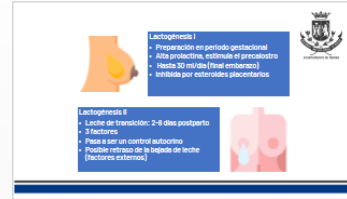
**Fisiología de la Lactancia Materna**



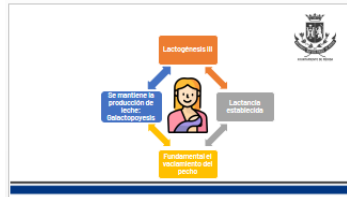
16



17



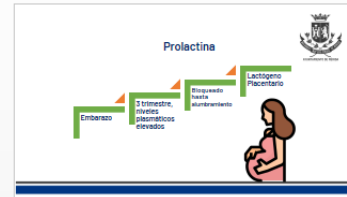
18



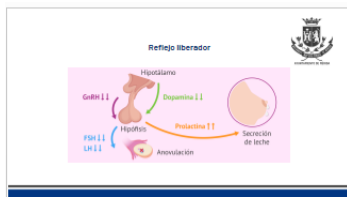
19



20



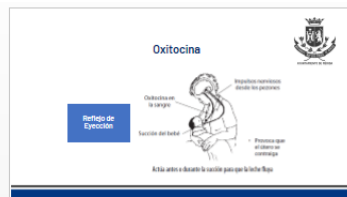
21



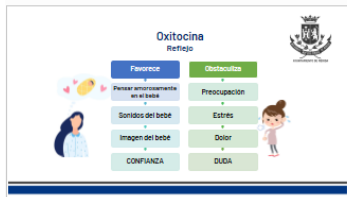
22



23



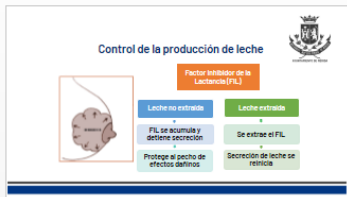
24




25



26



27

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad I:</b> Generalidades y principios básicos de la lactancia	
<b>PLAN DE SESIÓN: 2</b>	
<b>ADA 2</b>	

### Guía de Organizador Gráfico

**Tiempo:** n/a

**Desarrollo:** Cada participante tendrá que realizar un organizador gráfico seleccionando uno de los subtemas vistos en la sesión “Bases anatómicas y fisiológicas de la lactancia materna”:

- ✓ Anatomía del seno materno
- ✓ Anatomía de la boca del recién nacido
- ✓ Fisiología de la lactancia materna

Considerando los siguientes elementos:

**En cuanto al diseño:**

- De la imagen central del tema irradian los conceptos secundarios en forma de ramificaciones.
- Las ideas y conceptos son representados mediante símbolos y/o palabras claves de manera que favorezcan la comprensión del tema.
- Cada una de las ideas principales se acompaña de una imagen o palabra clave ubicada en su línea asociada.
- Los estudiantes son libres de utilizar cualquier plataforma, software que consideren para la realización del producto.


**En cuanto a la evaluación:**

Se considerarán los siguientes elementos como parte de la calificación:

- **Estructura:** Estructura orgánica radial que parte de un núcleo o tema central, donde las ideas o conceptos se encuentran relacionados a través de líneas, símbolos e imágenes.
- **Distribución de las ideas:** Las ideas plasmadas de tal manera adquiera un sentido lógico dependiendo del subtema seleccionado, que favorezcan la comprensión.
- **Imágenes:** se considerarán elementos clave para hacer el organizador gráfico

### Rúbrica Organizador Gráfico

	<b>Excelente 3</b>	<b>Bueno 2</b>	<b>Deficiente 1</b>
<b>Conceptos</b>	Se identifican claramente la idea principal y al menos 4 ideas secundarias	Se identifica la idea principal con menos de 4 ideas secundarias	No se identifica claramente la idea principal pero si algunos concepto
<b>Jerarquización</b>	El organizador está ordenado y es fácil de leer y comprender	El organizador gráfico está ordenado pero no es fácil de leer	El organizador gráfico no está ordenado
<b>Formato</b>	No hay errores de gramática, ni ortografía.	Hay de 1 a 5 errores gramaticales y ortográficos.	Existen más de 5 errores gramaticales y ortográficos.

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad I:</b> Generalidades y principios básicos de la lactancia	
<b>PLAN DE SESIÓN: 3</b>	
<b>Duración:</b> 120'	

**Objetivo de la sesión:** El estudiante identificará los elementos anatómicos y fisiológicos que forman parte del proceso de la lactancia materna, mediante un video.

<b>Tema:</b> Las bases anatómicas y fisiológicas de la lactancia materna.	<b>Subtemas:</b> 4. Fisiología de la succión – deglución 5. Composición y variaciones de la leche materna
<b>Resumen:</b> Continuación de la sesión previa. La leche materna presenta variaciones a lo largo de los primeros meses de vida de los lactantes con el fin de cubrir diversas necesidades y requerimientos presentes en cada momento de su desarrollo.	

Tiempo	Estrategias de Enseñanza – Aprendizaje
<b>20'</b>	Introducción:
10'	• Bienvenida y pase de lista
10'	• Síntesis de la sesión previa
<b>80'</b>	Desarrollo:
30'	• Retroalimentación del ADA 2, presentación de algunos trabajos
30'	• Exposición del tema de la sesión 3: “Las bases anatómicas y fisiológicas de la lactancia materna”
10'	• Proyección del video “Fisiología de la succión deglución”
10'	• Resolución de dudas
<b>20'</b>	Cierre:
10'	• Indicaciones para la realización del ADA 3
5'	• Dudas, comentarios
5'	• Cierre de la sesión

**Recursos:** Laptop, proyector, bocinas.

**Material didáctico:** Presentación de Power Point “Las bases anatómicas y fisiológicas de la lactancia materna”, réplica de seno materno, réplica de 3 tipos de leche materna, video “Fisiología de la succión deglución” [https://www.youtube.com/watch?v=CVaglWI33QQ&t=18s&ab\\_channel=EduardoCancino](https://www.youtube.com/watch?v=CVaglWI33QQ&t=18s&ab_channel=EduardoCancino).


**Nota:** Solicitar a los participantes para la siguiente sesión: un muñeco que simule un bebé y un globo.

**Evaluación de Aprendizajes:** Participación en plenaria, realización del ADA 2.

**Referencias:**

- Madero Cortina. Bases para una vida saludable a través de una lactancia materna adecuada, alimentación correcta y actividad física. Secretaría de Salud. 2019.
- Ministerio de Salud, “Lactancia Materna. Contenidos técnicos para profesionales de la salud”, 2010
- Organización mundial de la salud. (2010). *La alimentación del lactante y del niño pequeño – capítulo modelo para libros de texto*. Washington, D.C



<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad I:</b> Generalidades y principios básicos de la lactancia	
<b>PLAN DE SESIÓN: 3</b>	
<b>Guía de video y guía didáctica del Video 3 Sesión 3</b>	

### “Fisiología de la succión deglución”

**Tiempo:** 1.18 minutos

**Link:**

[https://www.youtube.com/watch?v=CVagIW133QQ&t=18s&ab\\_channel=EduardoCancino](https://www.youtube.com/watch?v=CVagIW133QQ&t=18s&ab_channel=EduardoCancino)

**Desarrollo:** Posterior a la presentación se invitará a los participantes a ver el vídeo con atención y reflexionar sobre la importancia de la función de la boca del bebé en el mecanismo de la succión durante la lactancia materna.



Imagen ilustrativa

### Guía didáctica del vídeo 3 Sesión 3

#### “Fisiología de la succión deglución”

- De acuerdo a lo observado en el video, ¿qué zonas anatómicas del recién nacido favorecen la succión-deglución?
- ¿Qué sucedería si alguna de estas áreas no funciona de manera adecuada?, ¿Afectaría a las demás?

**Institución:** Ayuntamiento de Mérida,  
Departamento de Nutrición

**Curso:** Lactancia materna y nutrición

**Nivel:** Licenciatura

**Docente:** LN Monserrat Mena Ramírez



**Unidad I:** Generalidades y principios básicos de la lactancia

**PLAN DE SESIÓN: 3**

**Presentación Power Point**

**Fisiología de la succión - deglución**

28

**Neuroendocrina**

- Proliferación de las células madre y diferenciación
- Regulación de la lactancia
- Regulación de la producción de leche

**Endocrina**

- Hormona lactogénica (HLA)
- Hormona proláctica (PRL)
- Hormona de crecimiento (GH)
- Hormona tiroidea (T3, T4)
- Hormona paratiroidea (PTHrP)
- Hormona de la placenta (HPL)
- Hormona de la placenta (HPL)

29

**Resistencia a la infección**

- Reflejo de succión
- Reflejo de deglución
- Reflejo de retención
- Reflejo de expulsión

30

**Composición y variaciones de la leche materna**

31

**Leche materna**

- Específica
- Fácil de digerir
- Tiene variaciones

32

**Composición de la leche humana**

- Agua
- Proteínas
- Carbohidratos
- Grasas
- Vitaminas
- Sales minerales
- Enzimas
- Anticuerpos
- Células vivas

33

**Variaciones de la leche materna**

- Calostro
- Leche de transición
- Leche madura

34

**Calostro: "La primer vacuna natural"**

¿Cuándo se produce?

- Desde el 3er trimestre hasta 3-4 días postparto

Color:

- Puede variar: transparente, blanco, amarillo fuerte, naranja, rosado, verde, café claro.

35

**Calostro**

- Primeros días se produce 20 ml por lactada
- Suficiente para satisfacer las necesidades del recién nacido

36

**Leche de transición**

¿Cuándo se produce?

- Día 4-15 después del parto, aproximadamente

Características:

- Se produce la "base de leche"
- Variación en el contenido de "volumen estable de leche"

37

**Leche de transición**

¿Cuándo se produce?

- Día 4-15 después del parto, aproximadamente

Características:

- Se produce la "base de leche"
- Variación en el contenido de "volumen estable de leche"

38

**Leche madura**

¿Cuándo se produce?

- Después del día 15 postparto hasta la involución

Características:

- Gran variación de componentes de manera funcional

39

**Leche madura**

- 700-800 ml/día promedio 8 meses
- 10 kcal/ml

40

**Leche de inicio de la lactancia**

- Menos grasa
- Color más grisáceo

**Leche del final de la lactancia**


- Mejor contenido de grasa
- Aspecto blanco cremoso

**Entrenamiento**

41

**¡GRACIAS!**

42

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad I:</b> Generalidades y principios básicos de la lactancia	
<b>PLAN DE SESIÓN: 3</b>	
<b>ADA 3</b>	

### Infografía “Creencias y realidades de la lactancia materna”

**Tiempo:** n/a

**Desarrollo:** Basados en una investigación acerca de las creencias más comunes que existen en torno a la lactancia materna, cada participante realizará una infografía, considerando los siguientes elementos:

**En cuanto al diseño:**

- Cuenta la historia del contenido de una manera ordenada
- Incluye un llamado a la acción
- Las ideas y conceptos se acompaña de una imagen o palabra clave de manera que favorezcan la comprensión del tema.
- Incorpora elemento visuales relevantes
- Se realiza un diseño original y creativo
- Los estudiantes son libres de utilizar cualquier aplicación o software que consideren para la realización del producto.


**En cuanto a la evaluación:**

Se considerarán los siguientes elementos como parte de la calificación:

- **Estructura:** Se encuentra distribuido de manera armoniosa y clara.
- **Distribución de la información:** Cada una de las creencias irá acompañada de la realidad, es decir la justificación del porqué no es correcta (de manera breve), favoreciendo de esta manera su comprensión.
- **Imágenes:** se considerarán elementos clave para hacer la infografía además de brindarle originalidad y llamar la atención.

### Rúbrica de la Infografía

	<b>Excelente 3</b>	<b>Bueno 2</b>	<b>Deficiente 1</b>
<b>Conceptos – información</b>	Se identifican claramente al menos 5 creencias así como la respectiva realidad	Se identifican menos de 5 creencias así como la respectiva realidad	No se identifica claramente menos de 5 creencias y su respectiva realidad
<b>Jerarquización</b>	La infografía está ordenada y es fácil de leer y comprender	La infografía está ordenada pero no es fácil de leer	La infografía no se comprende ni es fácil de leer
<b>Formato</b>	No hay errores de gramática, ni ortografía.	Hay de 1 a 5 errores gramaticales y ortográficos.	Existen más de 5 errores gramaticales y ortográficos.

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad I:</b> Generalidades y principios básicos de la lactancia	
<b>PLAN DE SESIÓN: 4</b>	
<b>Duración:</b> 120'	

**Objetivo de la sesión:** El estudiante desarrollará la habilidad para la explicación correcta y concreta de las técnicas, prácticas e información adecuada que ayudarán a lograr el éxito de la lactancia materna.

<b>Tema:</b> Buenas prácticas de lactancia materna	<b>Subtemas:</b> 1. Signos de amamantamiento correcto. 2. Colecho 3. Técnicas y posturas de amamantamiento 4. Creencias y realidades de la lactancia materna
<b>Resumen:</b> Existen prácticas que al realizarlas, favorecen la lactancia materna, las cuales pueden ir en función del hospital o personal de salud que se encuentran alrededor de la madre y el bebé y otras que se relacionan con las posturas de ambos y el agarre adecuado al momento de amamantar.	

Tiempo	Estrategias de Enseñanza – Aprendizaje
<b>25'</b> 5' 15' 5'	Introducción: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida y pase de lista</li> <li>• Realimentación ADA 3</li> <li>• Objetivo de la sesión</li> </ul>
<b>75'</b> 30' 10' 5' 25'	Desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición del tema de la sesión 4: “Buenas prácticas de lactancia materna”</li> <li>• Resolución de dudas</li> <li>• Indicaciones para la resolución del ADA 4. Simulación de casos del subtema: signos de amamantamiento y técnicas o posturas de amamantamiento</li> <li>• Realización del ADA 4</li> </ul>
<b>20'</b> 10' 5' 5'	Cierre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realimentación del ADA 4</li> <li>• Dudas y comentarios de la sesión</li> <li>• Cierre de la sesión</li> </ul>


**Recursos:** Laptop, pintarrón, plumones, proyector, sillas.

**Material didáctico:** Presentación de Power Point “Buenas prácticas de lactancia materna”, réplica de seno materno, réplica de bebé, globos.

**Evaluación de Aprendizajes:** Participación en plenaria, realimentación de ADA 3, realización y retroalimentación del ADA 4.

## Referencias:

- Organización mundial de la salud. (2010). *La alimentación del lactante y del niño pequeño – capítulo modelo para libros de texto*. Washington, D.C
- Comité de lactancia materna de la asociación española de pediatría. (2012). *Recomendaciones sobre lactancia materna*. España
- Alba Lactancia Materna (2013). *La succión y la deglución durante la lactancia materna*.
- Landa L. et al (2012), *El colecho favorece la práctica de la lactancia materna y no aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante*. Dormir con los padres.
- Fondo de la Naciones Unidas (UNICEF). *Mitos y Realidades de la Lactancia Materna*
- Martínez A (2011). *Mitos y Controversias en la Lactancia Materna*. Secretaria de Salud

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad I: Generalidades y principios básicos de la lactancia</b>	
<b>PLAN DE SESIÓN: 4</b>	
<b>Presentación Power Point “Buenas prácticas de lactancia materna”</b>	



**Módulo 3 “Buenas prácticas de Lactancia Materna”**

1

**Objetivo de la sesión**

Desarrollar en el estudiante las habilidades para la explicación correcta y concreta de las técnicas, prácticas e información adecuada que ajustaran a lograr el éxito de la lactancia materna.



2

\*

**Contenido**

1. Signos de amamantamiento correcto
2. Colecho
3. Técnicas y posturas de amamantamiento
4. Creencias y realidades de la Lactancia Materna



3

**Signos de amamantamiento correcto**



4

\*

**Reflejos del lactante**

Los lactantes son capaces de coordinar los reflejos a la edad gestacional de 36 semanas.




5

\*

**Nacimiento del bebé**

- El agarre del pecho es un acto instintivo durante las 2 primeras horas de vida
- Amamantamiento espontáneo → 40% en dificultades del agarre
- Importante crear impronta → Lactancia Materna



6

\*

**Un buen agarre**

- Cabeza bien abierta
- Boca bien abierta
- Agarra parte de areola y pezón correctamente
- Labios envueltos hacia afuera
- Nariz y barbilla bien pegadas al pecho



7

\*

**Agarre deficiente**

- Boca poco abierta
- Solo el pezón se encuentra en la boca del lactante
- La cabeza del bebé se encuentra girada
- Chupamiento de aire
- Dolor al amamantar



8

\*

**¿Qué sucede durante el agarre?**



9

\*

**Señales que indican que el bebé tiene hambre**

**Señales tempranas:**



10

\*

**Señales intermedias**



**Señales tardías**



11

\*

**Succión efectiva**

- Succiones profundas
- Deglución visible o audible
- Pezones protruidos y redondeados de la succión
- Bebé hace pausas por saciedad
- Daje el pecho espontáneamente



12

\*

**Succión inefectiva**

- Pezones contrainflados, demostrando que la succión no logra que la leche fluya
- El pezón puede permanecer entrado y lastimarse



13

\*

**Consecuencias de una succión inefectiva**

- Interferencia de beber por parte del bebé
- Insuficiente aumento de peso del bebé
- Puede haber alteración de las conductas de succionar
- El lactante se retira del pecho como señal de frustración

14

\*

**Causas de un agarre y succión incorrectos**

- Uso de biberón
- Mamá primeriza
- Dificultad funcional



15

\*

**Colecho**

16

**Beneficios del Colecho**

- Facilita la lactancia
- Previene muerte súbita del lactante
- Alarga episodios, confort y tranquilidad
- Reduce la angustia por separación madre-lado

17

**Colecho seguro**

18

**Técnicas y posturas de amamantamiento**

19

**Posición de la madre**

- Comodo, relajado y a la altura del pecho
- Apoyar los codos sobre el borde del sofá
- Cuerpo del bebé frente al pecho
- Evitar distorsiones
- Entrar que el bebé tenga el cuello torcido

20

**Cómo sostiene la madre su pecho**

- Evitar descender los dedos sobre la pared torácica
- Evitar perforar el pezón

21

**Posición del lactante**

- Alto y plano
- Boca abierta
- Alto y plano

22

23

24

25

**Postura de crianza biológica o natural**

26

**Posición clásica (de cuna)**

- El bebé está recostado en el abdomen de la madre en el momento del amamantamiento
- Abdomen del bebé toca el abdomen de la madre y sus brazos cruzados sobre el pecho del bebé
- La mano del brazo que sujeta al niño, se apoya en la región glútea

27

**Posición cruzada**

- Suportar la cabeza del bebé con la mano izquierda al seno que se va a ofrecer
- Ideal para prematuros y bebés de bajo peso
- Útil para amamantar de por la mañana o de noche

28

**Posición acostada o de medio lado**

- Mantener de lado con la cabeza ligeramente elevada
- Ideal para cuando la mamá está cansada, también nocturnas o de noche

29

**Posición invertida o de balón de rugby**

- El bebé debe estar en el lado de la madre con las piernas flexionadas
- Colocarse a nivel de pecho, con el pecho a la altura de la nariz
- Posición cómoda para amamantar gemelos y prematuros

30

**Posición de caballito**

- Ideal para bebés con Labio superior, cefalo, hernia, reflujo
- Mantener vertical con la cabeza elevada para facilitar la succión

31

**Creencias y realidades de la Lactancia Materna**

32

**Creencias sobre la madre**

- "Las mujeres más jóvenes producen más leche"
- "Si la madre está nerviosa o estresada no puede amamantar"
- "La falta de producción de leche es hereditaria"
- "Si una enferma o convaleciente puede amamantar a su bebé"
- "Si una mujer ha tenido un aborto no puede amamantar"

33

**Creencias sobre la leche**

- "El calostro es amarillo porque está azucarado por el azúcar que produce el páncreas"
- "El calostro es dulce una especie de azúcar y antidiabético"
- "El calostro es el primer alimento que recibe el bebé"
- "La leche materna no tiene el bazo y es rica en calcio, hierro y fósforo"
- "Tener alitas o un seno más grande produce más leche"
- "Se debe ofrecer leche cada 4 horas y cada pecho debe durar 15 minutos"
- "La leche materna causa diarrea"

34

**Y tú, ¿qué piensas?**


- "No todas las mujeres producen mucha leche"
- "Si está cansada produce menos leche"
- "El calostro es dulce porque está azucarado por el azúcar que produce el páncreas"
- "El calostro es el primer alimento que recibe el bebé"
- "El calostro es el primer alimento que recibe el bebé"

35

**¡GRACIAS!**

36



<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad I:</b> Generalidades y principios básicos de la lactancia	
<b>PLAN DE SESIÓN: 4</b>	
<b>ADA 4</b>	

### Simulación de casos

**Tiempo:** 25 minutos

**Participantes:** Todos los estudiantes


**Recursos:** Réplica de bebé, réplica de seno materno, globo, silla.

**Desarrollo:** Se dividirá a los estudiantes en 4 equipos los cuales tendrán asignados 4 diferentes casos:

- 1) Caso 1: Signos de un agarre incorrecto del pecho durante el amamantamiento.  
Enfatizando las consecuencias que trae esta práctica en relación a la lactancia.
- 2) Caso 2: Signos de agarre correcto del pecho durante el amamantamiento.  
Enfatizando las consecuencias que trae esta práctica en relación a la lactancia.
- 3) Caso 3: Posturas recomendadas a una madre que acaba de tener cesárea y a una madre que manifiesta mucho dolor de espalda durante la lactancia. Justificar las posturas recomendadas.
- 4) Caso 4: Posturas recomendadas a una madre que tuvo gemelos y a una madre con un bebé con paladar hendido. Justificar las posturas recomendadas.

Cada equipo se coordinará para que la totalidad de los integrantes participe en la simulación.

Contarán con 25 minutos para organizarse y exponer su caso.

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad II:</b> Salud y situaciones complicadas de la madre y el hijo en la lactancia.	
<b>PLAN DE SESIÓN: 5</b>	
<b>Duración:</b> 120'	

**Objetivo de la sesión:** El estudiante desarrollará habilidades para promover de manera ideal la lactancia materna, en situaciones especiales, mediante la simulación.

<b>Tema:</b> Lactancia en circunstancias excepcionalmente difíciles	<b>Subtemas:</b> 1.Situaciones especiales en la lactancia materna 2. Razones médicas para dar alimentos diferentes a la leche materna 3.Relactancia
<b>Resumen:</b> Las situaciones complicadas relativas a la lactancia pueden ser por la forma del nacimiento del bebé, alguna anomalía en el proceso del embarazo, o la edad gestacional del bebé al momento del nacimiento. Existen prácticas encaminadas a ayudar a la madre a fomentar y mantener la lactancia materna aun presentándose situaciones especiales. Tales son las posturas para amamantar, la lactancia materna diferida, la extracción de leche intrahospitalaria, y el Método Madre Canguro.	

Tiempo	Estrategias de Enseñanza – Aprendizaje
<b>25'</b> 5' 10' 5'	Introducción: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida y pase de lista</li> <li>• Síntesis del tema previo</li> <li>• Objetivo de la sesión</li> </ul>
<b>70'</b> 5' 40' 15' 10'	Desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reproducción video “Método madre canguro”</li> <li>• Exposición del tema de la sesión 5: “Lactancia en circunstancias excepcionalmente difíciles”.</li> <li>• Resolución de dudas y comentarios</li> <li>• Lluvia de ideas</li> </ul>
<b>25'</b> 15' 10'	Cierre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indicaciones para la resolución del ADA 5</li> <li>• Cierre de la sesión</li> </ul>


**Recursos:** Laptop, pintarrón, plumones, proyector, bocinas,

**Material didáctico:** Presentación de Power Point “Lactancia en circunstancias excepcionalmente difíciles”, materiales para relactador (jeringa, biberón, sonda). *Nota:* Solicitar a los participantes traer para la siguiente sesión un muñeco que simule un bebé y un globo.

**Evaluación de Aprendizajes:** Participación en plenaria, retroalimentación del ADA 4

## Referencias:

- Organización Mundial de la Salud (1998). *Consejería en Lactancia Materna: Curso de Capacitación. Guía del Capacitador*. Ginebra.
- Organización mundial de la salud. (2010). *La alimentación del lactante y del niño pequeño – capítulo modelo para libros de texto*. Washington, D.C.
- Lactando. (2008). *La lactancia materna de madre a madre*.
- Asociación Down Uruguay. (2015). *Lactancia materna en bebé con trisomía 21*.
- Reilly S, Reid J, Skeat J, Cahir P, Mei C, et al. (2014) *Protocolo clínico No. 17 ABM: Pautas para la lactancia en bebés con labio leporino, fisura palatina o ambas afecciones*. Breastfeeding Medicine.

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad II:</b> Salud y situaciones complicadas de la madre y el hijo en la lactancia.	
<b>PLAN DE SESIÓN: 5</b>	
<b>Guía de video y guía didáctica del Video Sesión</b>	

### Guía de vídeo 4 Sesión 5

#### “Método Madre Canguro”

**Tiempo:** 1.35 minutos

**Link:** [https://www.youtube.com/watch?v=S2DrKsphpRU&ab\\_channel=IMEDHospitales](https://www.youtube.com/watch?v=S2DrKsphpRU&ab_channel=IMEDHospitales)

**Desarrollo:** Previamente a la presentación se invitará a los participantes a mirar el vídeo con atención y reflexionar sobre cómo llevar una alimentación saludable y qué alimentos son más recomendados.

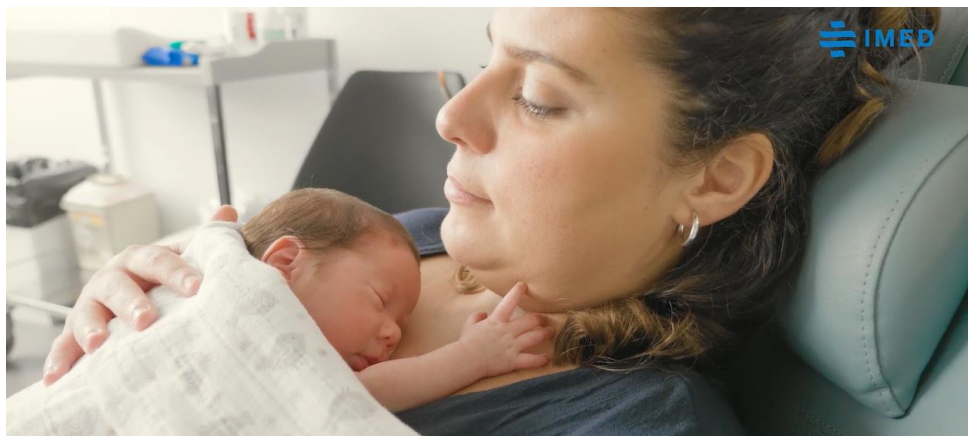



Imagen ilustrativa del video

### Guía didáctica del vídeo 4 Sesión 5

#### “Método Madre Canguro”

- ¿Bajo qué circunstancias se recomienda la práctica?
- ¿Qué beneficios conlleva su realización?
- ¿Consideras que en los hospitales de tu localidad es una práctica que se fomenta?

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad II:</b> Salud y situaciones complicadas de la madre y el hijo en la lactancia.	
<b>PLAN DE SESIÓN: 5</b>	
<b>Presentación Power Point Lactancia en circunstancias excepcionalmente difíciles”</b>	



**Módulo 4: "Lactancia en circunstancias excepcionalmente difíciles"**

1

**Objetivo de la sesión**

Reconocer las maneras ideales para promover la lactancia materna ante situaciones especiales.



2

**Contenido**

1. Situaciones especiales en la Lactancia Materna
2. Razones médicas para dar alimentos diferentes a la leche materna
3. Relactancia



3

**Situaciones especiales en la Lactancia Materna**



4



5

**Lactancia Materna diferida**



6

**Extracción de leche hospitalaria**



7

**Método madre canguro**




8



9


**Recién nacido con Bajo Peso al Nacer**



BPN <2500g  
Nacimiento prematuro + Bajo peso al nacer

10

**Lactancia Materna**




11

**Bebés prematuros**

Niños nacidos antes de la semana 37 de gestación



12

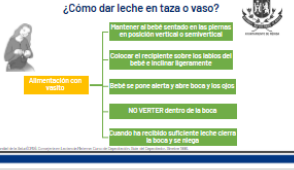


13



14

**¿Cómo dar leche en taza o vaso?**



15

Identificación de los tipos de parto

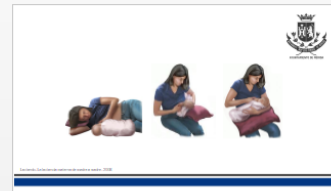
Parto	Características principales	Condiciones de salud
Parto normal	El bebé sale por el canal vaginal.	Normal
Parto cesáreo	El bebé sale por una incisión en el abdomen de la madre.	Normal
Parto instrumental	Se utiliza un instrumento (pinzas o ventosa) para extraer al bebé.	Normal
Parto por cesáreo con extracción instrumental	Se realiza una cesárea y se utiliza un instrumento para extraer al bebé.	Normal
Parto por cesáreo con extracción instrumental y uso de fórceps	Se realiza una cesárea y se utilizan fórceps para extraer al bebé.	Normal
Parto por cesáreo con extracción instrumental y uso de fórceps y ventosa	Se realiza una cesárea y se utilizan fórceps y ventosa para extraer al bebé.	Normal
Parto por cesáreo con extracción instrumental y uso de fórceps y ventosa y uso de fórceps	Se realiza una cesárea y se utilizan fórceps y ventosa para extraer al bebé.	Normal
Parto por cesáreo con extracción instrumental y uso de fórceps y ventosa y uso de fórceps y ventosa	Se realiza una cesárea y se utilizan fórceps y ventosa para extraer al bebé.	Normal

16

### Cesárea

- No representa un problema para la lactancia.
- Los medicamentos son compatibles con la LRA.
- Fomentar la LRA durante las primeras horas de vida.
- La frecuencia de las lactadas es la clave.

17



18

### Parto gemelar

Uno de los pechos lo extrae después del parto

19

20

### Lactancia Materna en bebés con Sx de Down

Adaptado

- Boca pequeña que impide sujetar y profundizar.
- Resistencia muscular.
- Mal oclusión dental.

21

### Protección contra infecciones

- Desarrollo normal del paladar y funcionalidad de la lengua.
- Activa el masticar y el uso de la mandíbula desde los primeros días de lactancia.
- Vibración y flexibilidad de la piel.
- Vínculo madre y bebé.

22

- El bebé suele estar más adormilado.
- Despertarlo en la fase de sueño más profundo.
- Alimentar y permitir que se despierte, al menos cada 2 horas - 9-12 veces al día.

23

### "Mama de ballarina"

La madre sostiene el pecho y la cabeza del lactante.

Tiene más estudios.

24

- Dejar que succione el pezón naturalmente y en quietud.
- Pueden tardar más que otros niños debido a su ingenuidad.
- Proteger el pecho de cualquier infección.
- Se duermen fácilmente.

25

### Labio leporino y Paladar hendido (FP)

- Labio leporino (LL).
- Paladar hendido o furo palatino (FP).
- Labio superior protruido.
- Comunicación entre la cavidad oral y la cavidad nasal.

26

### Bebés con labio leporino

- Funcionalmente puede alimentarse bien del teteo.
- Comunicación de riesgo que el bebé puede orientarlo hacia la parte superior del pecho.
- Se permite usar el pulgar o el índice para sujetar la tetina.

27

28

### Labio leporino bilateral

- Posición de bebé o cabeallo.
- Si no se consigue amarrar, con vaso, taza, cuchara.

29

### Bebés con Fisura Palatina o Paladar Hendido

- Hacer el agujero más grande.
- Técnica de mano de ballarina.

30

Después de amamantar es común extraer la leche.

Estirar y tirar repetidas veces.

Los bebés pueden extraer con la lactada, en vez de succionar.

31

### Lactancia Materna y cirugía

Periodo postoperatorio

- No hay contraindicación de LRA.
- Favorece cicatriz y cicatrización.
- Riesgo menor de posibles alteraciones de lactancia.

32

### Hijos de madre VIH positivo

Leche materna

Situción individual de cada niño.

Alimentación con sustituto.

33

Seguro

Accesible

Factible

Sostenible

Accesible

34

Alimentación

- No hay evidencia para el uso de alimentación.
- Alimentación: leche materna, sustitutos y agua.
- Alimentación: se cubren los costes.
- Sostenible: suministro de ingredientes.
- Seguro: higiene y superficies adecuadas.

35

Lactancia Materna

- Alimentación de sustitutos.
- Apoyo en técnicas y costumbre.
- Prevenir y reducir el abandono del pecho.
- Extracción y tratamiento.

Extracción como modo de alimentación.

Preparación de leche materna.

La alimentación mixta aumenta el riesgo.

36

### Razones médicas para dar alimentos diferentes a la Leche Materna

37

### Afecciones infantiles

- Diabetes tipo 1**
  - L leche artificial libre de grasas
- Chica en periodo de ayuno**
  - L leche libre de azúcares, lactosa y yoduro
- Fenilalanina**
  - L leche libre de fenilalanina
  - L leche sin lactosa

38

### Pueden necesitar otro alimento por un periodo limitado

- Muy bajo peso al nacer**
  - Peso <100g
- Prematuro**
  - Menos de 32 semanas de edad gestacional
- Riesgo de hipoglucemia**
  - Atracción en la adaptación metabólica
  - Incremento de la demanda de glucosa

39

### Afecciones maternas

#### Evitar la lactancia permanentemente

**Infección por VIH**

- Si la alimentación de sustitución no es AFABS

40

### Evitar la lactancia temporalmente

- Enfermedades graves**
  - La madre no puede cuidar a la lactante
- Hierpo**
  - Herpes zoster tipo 1 y varicela zoster
  - Evitar contacto directo
- Medicación**
  - Psicofarmacología, toxicos, antineoplásicos, citostáticos

41

### Relactancia

42

### Motivos para relactar

- El bebé ha estado enfermo y ha dejado de succionar
- Hay un alto riesgo de interrumpir la lactancia
- Bebé con retraso de crecimiento
- Madre enferma
- Mujer solista

43

El bebé está cuando se recupera rápidamente

La madre necesita estar atenta a la lactancia y recibir apoyo

44

Exposición de pecho

Ración frecuente

Contacto piel con piel (cara a cara)

Producción de leche

45

### Técnica de succión con suplementador

Puede facilitar la relactación

El lactante succiona y estimula al pecho y al infante del dador

46

### ¿Cómo usar el suplementador?

- Cortar un pequeño trozo en la parte lateral de la teta o teta
- Preparar una teta con leche (fórmula o materna)
- Insertar un trozo a la teta y el suplementador en ángulo
- Dar un pequeño extremo del tubo al pecho y el otro en la teta

47

- Comenzar el flujo de leche
- Dar al bebé la teta
- Limpiar y esterilizar

48

49

### Tipos de Relactadores

50

### Signos que muestran que la leche está siendo producida

- Cambios en los pechos
- El lactante toma menos suplemento
- Cambios en las deposiciones

51

### Uso de lactogogos


Se requiere una evaluación exhaustiva por un experto en lactancia

- Metilglucosaminas
- Compositores

52

### ¡GRACIAS!

53

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad II:</b> Salud y situaciones complicadas de la madre y el hijo en la lactancia.	
<b>PLAN DE SESIÓN: 5</b>	
<b>Actividad: Lluvia de ideas</b>	

### Lluvia de ideas

**Tiempo:** 10 minutos


**Participantes:** ilimitado

**Material:** plumón, pintarrón

**Desarrollo:** el docente hará las siguientes preguntas para dar paso a la discusión de las ideas que vayan surgiendo a partir de ellas:

- ¿Qué consideras que sucedería si no se realizara la lactancia diferida, MMC, extracción intrahospitalaria ante recién nacidos con alguna situación especial?
- Tú como estudiante o profesional de la salud, ¿en qué puedes contribuir para promover la lactancia en recién nacidos con alguna situación especial?



<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad II:</b> Salud y situaciones complicadas de la madre y el hijo en la lactancia.	
<b>PLAN DE SESIÓN: 5</b>	
<b>ADA 5</b>	

### Elaboración material audiovisual

**Tiempo:** 5 minutos

**Recursos:** Dependiendo del subtema seleccionado.

**Integrantes:** La realización del trabajo será en binas.

**Desarrollo:** En binas, elijan alguno de los subtemas visto en la sesión:


- 1) Cómo hacer un relactador casero
- 2) Método Madre Canguro (qué es y cómo practicarlo eficazmente)
- 3) Cómo dar en vaso o taza (mostrar utensilios y la técnica)

Posteriormente, elaboren un video que pueda ser de utilidad para usarse en alguna consulta o charla con pacientes. Los integrantes de la bina tienen la libertad de emplear la aplicación o software de su preferencia para edición del video. Así mismo se requiere que el video incluya una explicación oral en la que se escuche la voz de cada uno de los integrantes.

Si es un archivo pesado, es posible únicamente compartir el link en un archivo pdf para la visualización del mismo.

### Rúbrica del material audiovisual

	Optimo 3	Regular 2	Deficiente 1
Diseño y materiales adecuados	Utiliza los materiales adecuados de acuerdo al subtema, el diseño es excelente y no hay palabras mal empleadas.	Utiliza los materiales básicos acuerdo al subtema, el diseño es promedio y hay algunas palabras mal empleadas.	Los materiales no son los adecuados, el diseño contiene varias faltas.
Aplicación de la información vista en el curso (Contenido)	Cubren los temas a profundidad con detalles y ejemplos. El conocimiento de los temas es excelente.	Incluyen información esencial y básica de los temas. Pueden aparecer 1 o 2 errores.	El contenido es superficial y mínimo. Aparecen más de 2 errores.
Trabajo en grupo	Todos los integrantes participan en la explicación y realización del vídeo con la misma importancia.	Uno de los integrantes del equipo participa en la explicación y otro en la realización del vídeo.	Sólo uno de los integrantes participa en la explicación y realización del vídeo.

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad II:</b> Salud y situaciones complicadas de la madre y el hijo en la lactancia.	
<b>PLAN DE SESIÓN: 6</b>	
<b>Duración:</b> 120'	

**Objetivo de la sesión:** El estudiante identificará los problemas más comunes que se presentan durante la lactancia materna para su resolución óptima a través de la simulación.

<b>Tema:</b> Manejo de afecciones del pecho y otras situaciones en el lactante	<b>Subtemas:</b> 1. Problemas del pecho 2. Insuficiencia percibida y baja producción de leche 3. Rechazo al pecho 4. Molestias y problemas más comunes presentes en los bebés
<b>Resumen:</b> Durante el establecimiento y a lo largo de la lactancia, suelen suceder algunos problemas en el pecho de la madre o en el lactante que ponen en duda y en riesgo la práctica, por lo que la clave es para la gran mayoría es tener la información necesaria para conocer las causas y cómo actuar determinada situación.	

Tiempo	Estrategias de Enseñanza – Aprendizaje
<b>25'</b> 5' 15' 5'	Introducción: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida y pase de lista</li> <li>• Realimentación del ADA 5</li> <li>• Objetivo de la sesión</li> </ul>
<b>75'</b> 30' 15' 30'	Desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición del tema de la sesión 6 “Manejo de afecciones del pecho y otras situaciones en el lactante” y visualización del video “Lactancia materna e ingurgitación”</li> <li>• Resolución de dudas</li> <li>• Realización del ADA 6 Simulación de casos</li> </ul>
<b>20'</b> 10' 5' 5'	Cierre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realimentación del ADA 6</li> <li>• Indicaciones para la realización de ADA 7</li> <li>• Dudas y comentarios</li> </ul>


**Recursos:** Laptop, pintarrón, plumones, proyector, bocinas.

**Material didáctico:** Video “Lactancia materna e ingurgitación”, Presentación de Power Point, réplica de bebé, réplica de seno materno.

**Evaluación de Aprendizajes:** Participación en plenaria, realización y retroalimentación del ADA 7 durante la clase.

## Referencias:

- Organización mundial de la salud. (2010). *La alimentación del lactante y del niño pequeño – capítulo modelo para libros de texto*. Washington, D.C
- Madero Cortina. (2019). *Bases para una vida saludable a través de una lactancia materna adecuada, alimentación correcta y actividad física*. Secretaría de Salud.
- Blesa Baviera LC. (2017) *Trastornos digestivos funcionales pediátricos. Criterios Roma IV*. Curso de Actualización Pediatría.

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad II:</b> Salud y situaciones complicadas de la madre y el hijo en la lactancia.	
<b>PLAN DE SESIÓN: 6</b>	
<b>Guía de video y guía didáctica del Video Sesión</b>	

### Guía de vídeo 5 Sesión 6

#### “Lactancia materna e ingurgitación”

**Tiempo:** 4.33 minutos

**Link:** [https://www.youtube.com/watch?v=VurNW\\_zV1Ck&ab\\_channel=MaternidadContinuum](https://www.youtube.com/watch?v=VurNW_zV1Ck&ab_channel=MaternidadContinuum)

**Desarrollo:** Previamente a la presentación se invitará a los participantes a escuchar el vídeo con atención y reflexionar sobre cómo llevar una alimentación saludable y qué alimentos son más recomendados.




Imagen ilustrativa del video

### Guía didáctica del vídeo 5 Sesión 6

#### “Lactancia materna e ingurgitación”

- ¿Qué es la ingurgitación y cuál es la principal causa?
- ¿Qué alternativas pueden ofrecerse a la madre al presentar una ingurgitación?
- ¿Cómo se puede prevenir?


<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad II:</b> Salud y situaciones complicadas de la madre y el hijo en la lactancia.	
<b>PLAN DE SESIÓN: 6</b>	
<b>Presentación Power Point</b>	



**Módulo 5: "Manejo de las afecciones del pecho y otras situaciones en el lactante"**

**CEMANUD**  
 CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN  
 NUTRICIONAL Y DIABÉTICAS

**Objetivo de la sesión**  
 Identificar los problemas más comunes que se presentan durante la lactancia materna para su resolución óptima.



**Contenido**

1. Problemas del pecho
2. Insuficiencia percibida y baja producción de leche
3. Rechazo al pecho
4. Hinchazón y problemas más comunes presentes en los bebés



**Problemas en el pecho**



**Subida de la leche**

Cuente entre los días 5-9 postparto  
 A veces tienen molestias  
 Suben leche del pecho  
 Se observan picos de leche, calientes, rojos y dolor.



**Injuritación del pecho**

Causa	Manejo
En una situación normal	Bueno soporte del lactante
	Más confortables al pasar de un día




**Injuritación del pecho**

Causa	Manejo
Acumulación de leche en el pezón: mamá	
Los picos de leche y ardor	
La biberón de flujo lento	
	Aprender a manejar y sostener
	Más calientes y rojos




**Injuritación del pecho**

Causa	Manejo
No se sujeta bien el pecho después del parto	Extracción de leche
Adaptación incorrecta del lactante al pecho	Analgesia
Dificultad por parte del bebé	PIG



**Obstrucción del conducto**

Causa	Manejo
Pequeño número de leche	Leche con el pecho extraído
Tiradas poco efectivas	Se maneja en la lactancia materna
Pequeño pezón	Protección areolar
Pequeño pezón	Tronco del pecho



**Obstrucción del conducto**

Tienen o notan molestias localizadas en un pecho




**Obstrucción del conducto**

Causa	Manejo
Pequeño número de leche	Leche con el pecho extraído
Tiradas poco efectivas	Se maneja en la lactancia materna
Pequeño pezón	Protección areolar
Pequeño pezón	Tronco del pecho



**Mastitis**

Causa	Manejo
Es una inflamación de las glándulas	Uso de antibióticos
Es una infección que generalmente se desarrolla en una parte del pecho	Generalmente se desarrolla en una parte del pecho
Hay un endurecimiento de la parte y dolor intenso	



**Mastitis**

Causa	Manejo
Tiradas poco efectivas	Extracción de leche
Pequeño pezón	Protección areolar
Pequeño pezón	Tronco del pecho
	Analgesia
	Antibióticos
	Protección areolar
	Tronco del pecho



**Mastitis**

NO aplicar la propia leche

Continuar de extracción de leche

Continuar de extracción de leche



**Abscesos en el pecho**

Causa	Manejo
Es una infección que generalmente se desarrolla en una parte del pecho	Extracción de leche
Hay un endurecimiento de la parte y dolor intenso	



**Abscesos en el pecho**

Causa	Manejo
Es una infección que generalmente se desarrolla en una parte del pecho	Extracción de leche
Hay un endurecimiento de la parte y dolor intenso	



**Grietas en el pezón**

Causa	Manejo
Es una infección que generalmente se desarrolla en una parte del pecho	Extracción de leche
Hay un endurecimiento de la parte y dolor intenso	



**Dieta**

- No seguir
- Mantener la posición del lactante y el pecho
- Lavar con agua y jabón, especial si es fórmula
- No "reservar" especímenes del pecho
- No apilar la propia leche

19

**Individualizar**

• Dar lugar profesional al Lactancia Paterna

20

**Insuficiencia percibida y baja producción de leche**

21

**Insuficiencia percibida**

Percepción de la madre de que su producción es insuficiente

22

**Formas de insuflación percibida**

- El lactante no duerme por largos períodos
- El lactante llora cuando se le ofrece el pecho o por largos períodos
- Los pechos se sienten "hinchados"
- La madre piensa que su leche está "aguada"
- Hace pocos lactes cuando empieza a lactar.

23

• Generación adecuada del peso

• Según la velocidad de ganancia adecuada

• Papeles mojados

• Cambio cada 8 a más veces en 24 horas

24

**Baja producción de leche**

- Ausencia de leche o menor de 300 gramos
- Problema
- Si hay LMP, entre 4 veces al día con el pecho o al menos 8 veces al día con el pecho
- Una consecuencia

25

5% por problemas de técnica o patrones de lactancia

26

• Problema de LA

• Evaluar la correlación entre la lactancia

• Condições para el lactante

• Determinar el nivel de lactancia materna que el lactante percibe

27

**Rechazo al pecho y Síndrome de Confusión**

28

**Rechazo al pecho**

Lactante que muestra rechazo al pecho + La madre es rechazada, frustrada o que se frustra = Rechazo de la Lactancia Paterna

29

**Rechazo al pecho**

- Cultura
- Intercambio de roles
- El conducto
- Dolor
- Lactancia por parte del lactante
- Manifiesto por el rechazo
- Síndrome de confusión por rechazo al pecho

30

El lactante puede tener problemas o frustración con la Lactancia Paterna debido a:

- Succión libre o chupón
- Dificultad con el agarre del pecho
- Agarre posición la terna
- La madre decide su propia manera de dar de dar al lactante lo agarre

31

El lactante puede estar disgustado por un cambio en el ambiente:

- Cambio en la rutina
- Cambiar al otro pecho (tercer)
- Cambio en el lugar de la madre
- Cambio en el lugar de la Lactancia Paterna

32

• Mantener contacto piel a piel

• Ofrecer pecho al ver signos de irritación

• Exponer pecho dentro de la zona del lactante

• Estar el lactante el pecho o lactante a quitarse de él

• Abstracción con eso o tema

33

**¿Qué es el Síndrome de Confusión?**

• Pecho

• Tacto

34

**Pecho**

• Mejor esfuerzo

• Tener el pecho en el lugar de la lactancia y evitar el pecho

**Biberón**

• Menor esfuerzo

• Tener el biberón en el lugar de la lactancia y evitar el biberón

35

**Prevención del Síndrome de Confusión**

- Contacto y Lactancia Paterna temprana
- No ofrecer biberón o chupón
- Lactancia Paterna ofrecida con tacto o amor

36

**Molestias y problemas comunes presentes en los bebés**

37

**Disquea del lactante**

Trastorno relacionado con la evacuación de las heces y gases.

• Lactante grita, empuja la cara, se irrita, llora o vomita

• Pasa de la lactancia materna a la fórmula

38

• Diferencia de lactancia (Lactante - biberón)

• Evacuación clínica

• El momento en que el bebé empieza a llorar o vomitar

• Síndromes relacionados de salud

• Presencia de otros síntomas (20 días de 24 horas)

39

40

40

41

### Reflujo

41

42

### Clases probables

42

43

43

44

### Cólicos

44

45

45

46

### Evaluación clínica

46

47


47

48

### Gracias por su atención

48



<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad II:</b> Salud y situaciones complicadas de la madre y el hijo en la lactancia.	
<b>PLAN DE SESIÓN: 6</b>	
<b>ADA 6</b>	

### Simulación de casos

**Tiempo:** 25 minutos

**Participantes:** Todos los estudiantes divididos en cuatro equipos.


**Recursos:** Réplica de bebé (muñeco que simule), réplica de seno materno (de no contar con una, un globo). Los recursos dependerán del caso que se les asigne.

**Desarrollo:** Se dividirá a los estudiantes en 4 equipos los cuales tendrán asignados 1 de los 4 diferentes casos:

- 1) Caso 1: Madre que presenta una ingurgitación, debes indicarle como realizar una presión inversa suavizante y otras recomendaciones para el caso.
- 2) Caso 2: Características comunes del rechazo al pecho y síndrome de confusión.
- 3) Caso 3: Características en los cólicos del lactante. Indicar sugerencias de cómo sostener al bebé.
- 4) Caso 4: Madre con posible obstrucción del pecho. Indica cómo hacer el diagnóstico y recomendaciones para solucionarlo.

Cada equipo se coordinará para que la totalidad de los integrantes participe en la simulación.

Contarán con 25 minutos para organizarse y exponer su caso.


<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad II:</b> Salud y situaciones complicadas de la madre y el hijo en la lactancia.	
<b>PLAN DE SESIÓN: 6</b>	
<b>ADA 7</b>	

### **Ensayo “Lactancia Materna y su vinculación con el Coronavirus”**

**Tiempo:** n/a

**Desarrollo:** De manera individual, redacta un ensayo en el que analices las implicaciones de la lactancia materna con respecto al Covid 19 y la lactancia materna, así como con la vacuna para su prevención. Es importante basarte en referencias actuales y con base científica que sustenten la información.

**Extensión:** 3 cuartillas (incluir de manera adicional las referencias y portada).

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad II:</b> Salud y situaciones complicadas de la madre y el hijo en la lactancia.	
<b>PLAN DE SESIÓN: 7</b>	
<b>Duración:</b> 120'	

**Objetivo de la sesión:** El estudiante promoverá las recomendaciones saludables tanto de alimentación como de hábitos durante la lactancia materna a través de las fichas de casos y un video.

<b>Tema:</b> Salud, alimentación de la madre y lactancia	<b>Subtemas:</b> 1. Pautas nutricionales para la madre en período de lactancia 2. Lactancia materna y enfermedades crónicas.
<b>Resumen:</b> Para tener un buen estado nutricional durante la lactancia, la madre tiene que aumentar la ingesta de nutrientes. Con respecto a su afectación en la composición de la leche materna esta es bastante constante y la dieta de la madre solo afecta a algunos nutrientes. El hecho que la madre presente alguna enfermedad crónica, resulta ser algo común pero no es un impedimento para brindarle a su bebé la leche materna de manera segura.	

<b>Tiempo</b>	<b>Estrategias de Enseñanza – Aprendizaje</b>
<b>30'</b> 5' 20' 5'	<b>Introducción:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida y pase de lista</li> <li>• Realimentación del ADA 7</li> <li>• Objetivo de la sesión</li> </ul>
<b>70'</b> 30' 10' 30'	<b>Desarrollo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición del tema de la sesión y reproducción del video “Lactancia en tiempos de pandemia”.</li> <li>• Resolución de dudas y comentarios</li> <li>• Realización del ADA 8 “Fichas de casos”</li> </ul>
<b>20'</b> 10' 10'	<b>Cierre:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realimentación del ADA 8</li> <li>• Dudas y comentarios</li> </ul>


**Recursos:** Laptop, proyector, bocinas.

**Material didáctico:** Video “Lactancia en tiempos de pandemia”, Presentación de Power Point, fichas con casos.

**Evaluación de Aprendizajes:** Participación en plenaria, retroalimentación del ADA 7, participación en la realización del ADA 8 durante la sesión.

## Referencias:

- Casanueva, E. et al. (2008) *Nutrición de la mujer adulta*. Nutriología médica. 3ª ed. Editorial Médica Panamericana. México
- Turcksin R, Bel S, Galjaard S, Devlieger R (2012). *Maternal obesity and breastfeeding intention, initiation, intensity and duration: a systematic review*. Maternal and Child Nutrition.
- Aguayo P, García J, Bretón I, Cózar M. (2014). *Tratamiento de enfermedades endocrinológicas durante la lactancia*. Rev. Fac. Med. 2015 Vol. 63
- Instituto Mexicano del Seguro Social (2013). *Lactancia materna: Madre con enfermedad tratada con medicamentos*. México. Instituto Mexicano del Seguro Social.

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad II:</b> Salud y situaciones complicadas de la madre y el hijo en la lactancia.	
<b>PLAN DE SESIÓN: 7</b>	
<b>Guía de video y guía didáctica del Video 6 Sesión 7</b>	

### Guía de vídeo 6 Sesión 7

#### “Lactancia en tiempos de pandemia”

**Tiempo:** 1.40 minutos

**Link:** [https://www.youtube.com/watch?v=DeJJMIWGaiY&ab\\_channel=UNICEFUruguay](https://www.youtube.com/watch?v=DeJJMIWGaiY&ab_channel=UNICEFUruguay)

**Desarrollo:** Previamente a la presentación se invitará a los participantes a escuchar el vídeo con atención y reflexionar sobre cómo llevar una alimentación saludable y qué alimentos son más recomendados.



Imagen ilustrativa del video

#### Guía didáctica del vídeo 6 Sesión 7

- ¿Por qué se consideraba que la lactancia debía suspenderse durante la pandemia?
- ¿Qué actualizaciones o recomendaciones están presentes para la lactancia en tiempos de Covid?
- Menciona dos recomendaciones que le darías a una familia que te pregunte sobre el tema lactancia y coronavirus.

**Institución:** Ayuntamiento de Mérida,  
Departamento de Nutrición

**Curso:** Lactancia materna y nutrición

**Nivel:** Licenciatura

**Docente:** LN Monserrat Mena Ramírez

**Unidad II:** Salud y situaciones complicadas de la madre y el hijo en la lactancia.

**PLAN DE SESIÓN: 7**  
**Presentación Power Point**



1

### Objetivo de la sesión

Promover las recomendaciones saludables tanto de alimentación como de hábitos durante la Lactancia Materna.

2

### Contenido

1. Pautas nutricionales para la madre en periodo de lactancia
2. Lactancia Materna y enfermedades crónicas
3. Medicamentos y Lactancia Materna
4. Lactancia y hábitos poco saludables
5. Lactancia Materna y planificación familiar

3

### Pautas nutricionales para la madre en periodo de Lactancia

4

### Requerimientos durante la Lactancia

- Aumentados en embarazo y lactancia
- No asociados con volumen y cantidad de leche producida
- Prioriza alimentación del bebé
- Influencia de la edad, peso, AF, metabolismo

5

Ingesta diaria recomendada promedio: 2300-2500kcal	Selección adecuada de alimentos
<6 meses: producción 750 ml de leche al día	70 kcal/100 ml Lactancia Materna
Energía adicional 500 kcal (0-6 meses)	Energía adicional 400 kcal (incluyendo ACP)

6



7

### Proteínas

- 1,3 g/kg peso
- 50% proteínas AIG
- 70% Eticidad de conversión de la proteína alimentaria

8

### Lípidos

- Dieta rica en AG poliinsaturados
- DHA y EPA
- Niveles de DHA en leche

9

### Hidratos de carbono

210 g/día madre lactante  
130 g/día no lactante

10

### Minerales

Permanecen constantes:

- Sodio
- Calcio
- Hierro
- Zinc

Varían según la dieta:

- Yodo
- Fluor

11

### Vitaminas

	Madre antes de 20ª semana	Embarazo 20ª-36ª semana	Madre lactante
Energía kcal	2300	2300	2300
Hidratos de carbono g/d	300	300	300
Proteína g/d	25	25	25
Proteína mg/kg	45	45	44
Alcohol g/d	0	0	0
Grasa g/d	100	100	100
Grasa mg/kg	12	12	12
Calc. mg/d	100	100	100
Magnesio mg/d	300	300	300
Mineral Vitamínico	400	400	400
Vitamina D mg/d	5	5	5
Vitamina E mg/d	4	4	4
Vitamina K mg/d	0	0	0
Vitamina B1 mg/d	1,1	1,1	1,1
Vitamina B2 mg/d	1,2	1,2	1,2
Vitamina B3 mg/d	1,5	1,5	1,5
Vitamina B5 mg/d	1,5	1,5	1,5
Acido B6 mg/d	400	400	400
Vitamina B9 mg/d	2,4	2,4	2,4
Vitamina C mg/d	80	80	80

12

### Agua

1. Composición de la leche (88-97%)
2. Consumo de 2,5-3 l/día
3. Asegura una buena hidratación

Concepción F. et al. Nutrición y lactancia. En: Concepción F. et al. Nutrición Materna. Paid Educativa. Murcia, España, 2016.

13

### Alimentos recomendados y prohibidos

Alimentos alimentarios pueden mejorar el sabor de la leche.

Porque afecta al sabor y la consistencia del lactante.

Concepción F. et al. Nutrición y lactancia. En: Concepción F. et al. Nutrición Materna. Paid Educativa. Murcia, España, 2016.

14

### Lactancia y prevención de alergias

La LM disminuye el riesgo.

Forma Directa e Indirecta.

Possible reducción de alimentos en historial de alergia familiar.

Desde embarazo al inicio de lactancia.

LME < 6 meses, efecto protector, evitar exposiciones a sucumbiones.

Alimentación Materna.

15

### Lactancia Materna y enfermedades crónicas

16

### Lactancia Materna y Obesidad

Factores que influyen en el establecimiento de la LM:

- Fisiológicos
- Psicológicos
- Mecánicos
- Médicos

Concepción F. et al. Nutrición y lactancia. En: Concepción F. et al. Nutrición Materna. Paid Educativa. Murcia, España, 2016.

17

### Lactancia Materna y prevención de la Obesidad

Impronta metabólica.

- Períodos críticos de crecimiento
- Respuestas metabólicas condicionadas
- Experiencias nutricionales, neurológicas, hormonales, etc.
- Protegen o predisponen

Concepción F. et al. Nutrición y lactancia. En: Concepción F. et al. Nutrición Materna. Paid Educativa. Murcia, España, 2016.

18

### Factores de autorregulación

Leptina:

- Hormona
- Efectos protectores: Cáncer, obesidad
- Potenciados en la lactancia

Adiponectina:

- Rol antidiabético, antiinflamatorio y antitrombótico
- Niveles más altos en las madres con un menor IMC

San, Pac. Paid Educativa. Murcia, España, 2016.

19

### Ejercicio

- Saludable y perfectamente compatible con la lactancia.

Profesionales de la salud:

- Educación y asistencia adicional de la lactancia materna.

Escudé.

20

### Lactancia Materna y Diabetes

Madre:

- Menor necesidad de insulina
- Control de glucemia

Lactante:

- LM con efecto protector
- Propenso a complicaciones neonatales

Alimentación Materna.

21

### Guías de Práctica Clínica Nacionales

- Mujeres con diabetes tienen un mayor riesgo de hipoglucemias. Iniciar la LM dentro de la primera hora postparto.
- Las pacientes que usan metformina y glibenclamida durante la lactancia pueden amamantar con seguridad.
- En el postparto de pacientes con diabetes, la dosis de insulina basal disminuye o se reduce.

Alimentación Materna.

22

Hipoglucemias

Administración de suero glucosado o fórmula artificial

Amamantamiento temprano

Contacto piel con piel

Precaución con infecciones del pecho

Alimentación Materna.

23

Monitoreo de glucemia capilar

Ajuste de dosis de insulina

Aumento de la calidad en el periodo de lactancia

Realizar colaciones en las tomas de leche

Alimentación Materna.

24

### Medicamentos para Tx de la Diabetes durante la Lactancia

Medicamento	Descripción
Insulina	Compatible con la Lactancia
Tolbutamida	
Glibenclamida gliburida y glibosida	
Siguanides: metformina	
Inhibidores de alfa-glucosidasa (miglitol y acarbose)	
IECA: captopril, enalapril	

Alimentación Materna.

25

### Lactancia Materna e Hipertensión Arterial

- Riesgo prematuridad
- Buenos hábitos maternos
- No hay diferencias en el calostro
- Fármacos compatibles
- LM terapéutica
- Efecto protector

Alimentación Materna.

26

### Lactancia Materna y COVID 19

Las mujeres con COVID 19 pueden amamantar a su hijo de forma segura.

El contacto cercano y la lactancia materna temprana y exclusiva ayudan al bebé a crecer.

Una mujer con COVID 19 debe recibir apoyo para amamantar de manera segura, tener en brazos al recién nacido, piel con piel, y compartir la habitación con su bebé.

Las mujeres con COVID 19 pueden amamantar a su hijo de forma segura. Ellas deben:


- Prevenir la infección respiratoria y usar una mascarilla
- Lavarse las manos antes y después de tocar su bebé
- Limpieza y desinfección exhaustiva de las superficies

Alimentación Materna.

27

### Lactancia Materna y vacuna del COVID 19

28

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad II:</b> Salud y situaciones complicadas de la madre y el hijo en la lactancia.	
<b>PLAN DE SESIÓN: 7</b>	
<b>ADA 8</b>	

### Ficha de casos

**Tiempo:** 15-20 minutos

**Recursos:** Fichas proporcionadas por el docente

**Integrantes:** Todos los estudiantes, divididos en 3 equipos

**Desarrollo:** Los participantes se dividirán en 3 equipos. Un participante por equipo seleccionará una ficha al azar. Junto con su equipo revisarán la ficha y analizarán la situación presentada y propondrán la manera más adecuada para solucionarlo.


Posteriormente cada equipo leerá en plenaria el caso o situación asignada y expondrán el abordaje que proponen.

**FICHA 1:** A una madre se le realiza una cesárea, y en el hospital su ginecólogo le indica que debe suspender los lácteos durante la lactancia. Nota: la madre no manifiesta intolerancia o alergia previa.

**FICHA 2:** A una mamá le recomiendan consumir 3 litros de agua al día para mantener una buena producción de leche y tiene prohibido el café y el alcohol.

**FICHA 3:** Una mujer presenta diabetes de 3 años de evolución, está próxima a tener a su bebé y tiene muchas dudas acerca de la lactancia, si debe o no hacerlo, y si ella y su bebé corren algún riesgo por el amamantamiento.



<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad II:</b> Salud y situaciones complicadas de la madre y el hijo en la lactancia.	
<b>PLAN DE SESIÓN: 8</b>	
<b>Duración:</b> 120'	

**Objetivo de la sesión:** El estudiante promoverá las recomendaciones saludables tanto de alimentación como de hábitos durante la lactancia materna a través de las fichas de casos y un video.

<b>Tema:</b> Salud, alimentación de la madre y lactancia	<b>Subtemas:</b> 3. Medicamentos y lactancia materna 4. Lactancia y hábitos poco saludables 5. Lactancia materna y planificación familiar
<b>Resumen:</b> La leche materna es considerada el mejor alimento para los bebés. Contraindicarla sin motivo justificado establece riesgos innecesarios para la salud y frustra el deseo de lactar de una madre. Adicional, no hay que dejar de lado el continuar con una planificación familiar y un estilo de vida saludable, para garantizar la salud de la madre, del lactante y de la familia en general.	

Tiempo	Estrategias de Enseñanza – Aprendizaje
<b>25'</b>	Introducción:
5'	• Bienvenida y pase de lista
5'	• Objetivo de la sesión
10'	• Síntesis de la sesión previa
<b>70'</b>	Desarrollo:
35'	• Exposición del tema de la sesión “Salud, alimentación de la madre y lactancia”
15'	• Resolución de dudas
20'	• Búsqueda en E-lactancia.
<b>25'</b>	Cierre:
10'	• Realimentación de la actividad
10'	• Indicaciones para ADA 8
5'	• Resolución de duda y cierre de la sesión.


**Recursos:** Laptop, proyector, internet, celular o computadora.

**Material didáctico:** Presentación de Power Point. *Nota:* Solicitar a los estudiantes traer un globo para la siguiente sesión.

**Evaluación de Aprendizajes:** Participación en plenaria, realización y retroalimentación de la actividad de búsqueda durante la clase.

**Referencias:**

- Organización mundial de la salud. (2010). *La alimentación del lactante y del niño pequeño – capítulo modelo para libros de texto*. Washington, D.C
- *e-lactancia.org*. (2020). *E-lactancia.org*. Retrieved 9 March 2020, from <http://www.e-lactancia.org/>
- *e-lactancia.org*. (2020). *E-lactancia.org* . <http://www.e-lactancia.org/breastfeeding/ampicilline/product/>

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad II:</b> Salud y situaciones complicadas de la madre y el hijo en la lactancia.	
<b>PLAN DE SESIÓN: 8</b>	
<b>Presentación Power Point</b>	

**Medicamentos y Lactancia Materna**



29

Se transfieren a nivel bajo mayormente

No representan un riesgo para el bebé

Excepciones analizar por separado

30

**Lactancia Materna y medicamentos para la Madre**

LM contraindicada	• Anticancerígenos • Sustancias radiactivas
Continuar con LM	• Medicamentos psiquiátricos • Anticoagulantes
Controlar si hay efectos en lactante	• Solonameas • Trimetoprim con Sulfametoxazol
Seguros a dosis habituales	• Analgésicos y antipiréticos • Antibióticos

31

[www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org)

¿Es compatible con la lactancia?

32

Última actualización del medicamento

Ampicilina

Riesgo muy bajo para la lactancia

Nivel de riesgo para la LM y comentario

Posibles alternativas

33

**Ejemplo de búsqueda: Ampicilina**

Otros nombres

Grupo

Marcas comerciales

34

**Niveles de riesgo mostrados por e-Lactancia**

Riesgo muy bajo

Riesgo bajo

Riesgo alto

Riesgo muy alto

35

**Lactancia Materna y hábitos poco saludables**



36

**Alcohol**

Embarazo

Lactancia

Acetaldehído pasa a la placenta

Niveles de alcohol son similares a los plasmáticos de la madre

Alto riesgo

37

**Consumo Ocasional**

Suspender la LM 2-3 horas por cada 10 g de alcohol consumidos

7.5 horas sin LM

**Adicción Alcohólica**

Suspender la LM

Riesgo de intoxicación

Disminución de la duración del sueño, menor grado de desarrollo

38

**Tabaquismo**

Volumen lácteo

Efectos sobre el sueño

Otros efectos

- Madre de término: <30%
- Madre de prematuro: 50%
- Trastornos de aprendizaje
- Cambios de sabor en la leche
- Rechazo al pecho
- Riesgo de muerte súbita

39

### Drogas

<b>Antifúngicos</b>	<b>Marhuano</b>	<b>Cocaina</b>
Se acumulan en la leche	Niveles 8 veces los plasmáticos	Se excreta en la leche materna
Suspender la LM	Disminución del volumen de leche	Intoxicación
Muerte en lactantes intoxicación	Alteraciones del desarrollo motor	Convulsión, temblores

Adaptado de: Manual de la OMS (2002) "Lactancia materna y el niño sano". Capítulo 10. Para fines de uso educativo en actividades de capacitación de personal de salud.

40

### Lactancia Materna y Planificación familiar

Adaptado de: Manual de la OMS (2002) "Lactancia materna y el niño sano". Capítulo 10. Para fines de uso educativo en actividades de capacitación de personal de salud.

41

### Riesgo en embarazos muy seguidos

- Embarazo <6 meses al anterior: Riesgo de mortalidad materna
- <18 meses: Riesgo de mortalidad neonatal, BPN, prematuros

**Recomendaciones: Espera al menos**

- 24 meses después de un nacimiento
- 6 meses después de un aborto espontáneo

Adaptado de: Manual de la OMS (2002) "Lactancia materna y el niño sano". Capítulo 10. Para fines de uso educativo en actividades de capacitación de personal de salud.

42

### Método de Lactancia y amenorrea (MELA)

Hormonas de la lactancia + Eufon revidación = Cambio hormonal

- La madre debe estar en ambarazo
- El lactante debe recibir LME
- Lactancia debe ser menor de 9 meses de edad

Adaptado de: Manual de la OMS (2002) "Lactancia materna y el niño sano". Capítulo 10. Para fines de uso educativo en actividades de capacitación de personal de salud.

43

### ¿Cuándo usar otro método anticonceptivo?

- A partir de los 6 meses
- Regreso al trabajo de la madre
- Si no practica LME


Adaptado de: Manual de la OMS (2002) "Lactancia materna y el niño sano". Capítulo 10. Para fines de uso educativo en actividades de capacitación de personal de salud.

44

### ¡GRACIAS!

INSTITUTO DE YUCA

45

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad II:</b> Salud y situaciones complicadas de la madre y el hijo en la lactancia.	
<b>PLAN DE SESIÓN: 8</b>	
<b>Actividad durante la sesión</b>	

### Búsqueda en E-lactancia


**Tiempo:** 20 minutos

**Recursos:** Dispositivo electrónico, internet

**Integrantes:** En binas, realizar la búsqueda a través de la página electrónica <http://www.e-lactancia.org/> de los siguientes elementos y completar la tabla:

Sustancia/medicamento	Compatibilidad	Alternativas	Efecto en la lactancia
Ketorolaco			
Tratamiento brasileño con keratina			
Glibenclamida			
Candidiasis materna			

Al finalizar el llenado de la tabla, en plenaria se discuten los resultados de la búsqueda.

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad II:</b> Salud y situaciones complicadas de la madre y el hijo en la lactancia.	
<b>PLAN DE SESIÓN: 8</b>	
<b>ADA 8</b>	

### Elaboración material visual

**Tiempo de duración del material realizado:** 5 minutos

**Recursos:** Internet, computadora, cámara.

**Integrantes:** Todos los participantes de modo individual.

**Desarrollo:** Realización de un video o guía de uso (tutorial) de la página e-lactancia pensado para su utilización en alguna consulta o charla con pacientes, así como la correspondiente explicación del mismo. Se realizará la búsqueda específica de lo siguiente:


- ✓ Un medicamento con riesgo intermedio para la lactancia
- ✓ Un producto que no sea medicamento. Ejemplo: hierbas, cremas, vacunas, etc.

Los participantes son libres de seleccionar la aplicación o software que más se adecue.

Si es un archivo pesado, es posible únicamente compartir el link en un archivo pdf para la visualización del mismo enviado a la docente.

### Rúbrica del material audiovisual

	<b>Óptimo 3</b>	<b>Regular 2</b>	<b>Deficiente 1</b>
<b>Diseño y materiales adecuados</b>	Utiliza los materiales adecuados de acuerdo al subtema, el diseño es excelente y no hay palabras mal empleadas.	Utiliza los materiales básicos acuerdo al subtema, el diseño es promedio y hay algunas palabras mal empleadas.	Los materiales no son los adecuados, el diseño contiene varias faltas.
<b>Aplicación de la información vista en el curso (Contenido)</b>	Cubren los temas a profundidad con detalles y ejemplos. El conocimiento de los temas es excelente.	Incluyen información esencial y básica de los temas. Pueden aparecer 1 o 2 errores.	El contenido es superficial y mínimo. Aparecen más de 2 errores.

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad III:</b> Trabajo, legalidad y apoyo en la lactancia materna	
<b>PLAN DE SESIÓN: 9</b>	
<b>Duración:</b> 120'	

**Objetivo de la sesión:** El estudiante comprenderá las principales barreras a las cuales se enfrentan las mujeres que brindan lactancia materna al momento de retornar al área laboral a través de una infografía.

<b>Tema:</b> Mujer lactante y el trabajo	<b>Subtemas:</b> 1. Panorama de la lactancia materna y el área laboral 2. Marco legal: Internacional y nacional 3. Recomendaciones para promover la Lactancia en el área laboral 4. Técnicas adecuadas de extracción y conservación de leche materna
<b>Resumen:</b> La promoción de la lactancia materna tiene beneficios para las empresas, las mamás y los bebés y es por ello que esta práctica no depende solamente de las mujeres, sino del estímulo, apoyo y protección de toda la sociedad, incluyendo a los miembros de familia, el gobierno, los profesionales de la salud, y por supuesto los empleadores.	

Tiempo	Estrategias de Enseñanza – Aprendizaje
40' 10' 5' 25'	Introducción: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida y pase de lista</li> <li>• Objetivo de la sesión</li> <li>• Realimentación del ADA 8</li> </ul>
60' 30' 10' 20'	Desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición del tema de la sesión Mujer lactante y el trabajo y reproducción del video “Extracción manual de leche materna”</li> <li>• Resolución de dudas y comentarios</li> <li>• Actividad: masaje estimulante del seno materno</li> </ul>
20' 5' 10' 5'	Cierre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dudas y comentarios</li> <li>• Indicaciones para realizar ADA 9</li> <li>• Cierre de la sesión</li> </ul>

**Recursos:** Laptop, proyector, bocinas, extractor de leche, recipientes para recolección de leche, tiraleche.


**Material didáctico:** Video “Extracción manual de leche materna”, Presentación de Power Point.

**Evaluación de Aprendizajes:** Participación en plenaria, y retroalimentación del ADA 8 durante la clase, realización de la actividad “Masaje estimulante del seno materno”.

## Referencias:

- UNICEF, (2016). *Guía: Fomento de una cultura de lactancia materna en los centros de trabajo*. Secretaria de Salud.
- UNICEF, (2016). *Guía: Fomento de una cultura de lactancia materna en los centros de trabajo*. Secretaria de Salud
- Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), 2015. *Guía práctica Lactancia materna en el lugar de trabajo. Para empresas e instituciones medianas y grandes*. México
- Brown C., Poag S., Kasprzycki C., (2001). *Exploring Large Employers' and Small Employers' Knowledge, Attitudes, and Practices on Breastfeeding Support in the Workplace*; J Hum Lact
- Ochoa G. (2010). *Manual Para la extracción, conservación, transporte Y suministro de la leche materna para mujeres gestantes y madres en periodo de lactancia, agentes de salud y comunitario*. Colombia.
- Comité de Protocolos de la Academia Médica de Lactancia Materna (2010). *ABM Protocolo Clínico # 8: Almacenamiento de Leche Humana. Información para el Uso Casero en Bebés a Término*.
- Servicio pediatría. (2015) *Anexo 1: extracción de leche: extracción manual y con sacaleches*. Mayo. Disponible en: [http://www.serviciopediatria.com/wp-content/uploads/2015/05/Lactancia-Materna\\_Anexo-I\\_Extracci%C3%B3n-de-leche.pdf](http://www.serviciopediatria.com/wp-content/uploads/2015/05/Lactancia-Materna_Anexo-I_Extracci%C3%B3n-de-leche.pdf)



<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad III:</b> Trabajo, legalidad y apoyo en la lactancia materna	
<b>PLAN DE SESIÓN: 9</b>	
<b>Guía de video y guía didáctica del Video 7 Sesión 9</b>	

### “Extracción Manual de leche materna”

**Tiempo:** 2.49 minutos

**Link:** [https://www.youtube.com/watch?v=m3t8vOS--Qs&t=1s&ab\\_channel=Lactanciasindolor](https://www.youtube.com/watch?v=m3t8vOS--Qs&t=1s&ab_channel=Lactanciasindolor)


**Desarrollo:** Durante la presentación se invitará a los participantes ver el vídeo con atención y reflexionar sobre la forma adecuada de realizar la extracción de leche materna así como la técnica de masaje estimulante previo.



Imagen ilustrativa del video

#### Guía didáctica

- ¿Cuáles son los puntos más importantes del masaje previo a la extracción?
- De acuerdo a tu opinión, ¿Quién debe enseñar a la madre para que lo realice? ¿Por qué?

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad III:</b> Trabajo, legalidad y apoyo en la lactancia materna	
<b>PLAN DE SESIÓN: 9</b>	
<b>Actividad en clase</b>	


### **Actividad: masaje estimulante del seno materno**

**Tiempo:** 20 minutos

**Integrantes:** Todo el grupo participa de modo individual.

**Recursos:** un globo inflado (solicitarlo previamente)

**Dinámica:** con base al tema visto durante la sesión y al subtema “Extracción de leche materna”, los participantes utilizarán un globo inflado a manera de simular el seno materno. Sujetarán el globo con una mano y con la otra realizarán el masaje de estimulación que se hace previo a la extracción de leche ya sea manual o con equipo. Posterior a practicarlo, algunos harán la demostración a todo el grupo, comentando paso a paso cómo logran hacer el masaje.

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad III: Trabajo, legalidad y apoyo en la lactancia materna</b>	
<b>PLAN DE SESIÓN: 9</b>	
<b>Presentación Power Point</b>	




**Unidad III: Trabajo, legalidad y apoyo en la Lactancia Materna**  
**"Mujer lactante y el trabajo"**

1

**Objetivo de la sesión**


Comprender las principales barreras a las cuales se enfrentan las mujeres que brindan lactancia materna al momento de retornar al área laboral.



2

**Contenido**

1. Panorama de la Lactancia Materna y el área laboral
2. Marco legal: Internacional y nacional
3. Recomendaciones para promover la Lactancia en el área laboral
4. Técnicas adecuadas de extracción y conservación de leche materna



3

**Panorama de la Lactancia Materna y el área laboral**



4


**En México la participación de las mujeres en el área laboral se ha aumentado año con año.**



5



6



7

**Principales causas de abandono de la LM**



8

**Marco legal: Internacional y Nacional**



9

**Tratados Internacionales**

**Objetivos:**

- Defender la salud de las mujeres y sus hijos durante el embarazo y la lactancia.
- Proteger de la discriminación laboral por su condición de madres.

10

Federación en el trabajo → La OIT recomienda → Convenio 183: protección del embarazo y de la responsabilidad del gobierno y la sociedad.

11

**Convenio 183**

Prohibe el despido de la mujer embarazada durante la licencia o después de reintegrarse al trabajo.

- Excepto por motivos que no están relacionados con el embarazo.

Se garantiza a la mujer el derecho a retomar su mismo puesto o a un puesto equivalente con la misma remuneración.

12



13

**Nacional**


Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos → Art. 123 → Mujer trabajadora → Titularia de lactancia.

14

**Derechos**

Las mujeres trabajadoras tienen derecho a que durante el descanso previo y posterior al parto (6 semanas respectivamente):

- Salario íntegro
- Conservación del empleo.
- Dos descansos extraordinarios por día de media jornada, para alimentar a sus hijos.



15

**Ley Federal del Trabajo**

Además en el artículo 170 se menciona:

La lactancia en lugar adecuado que designe la empresa

El no sustracción del pechón reducida en una hora a jornada de trabajo

LEY FEDERAL DEL TRABAJO

16

**Ley General de Salud**

Orientación y vigilancia institucional

Supervisión y monitoreo de la LA

Instalar puntos de trabajo con lactario

17

**Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre**

Impedimento a llevar a cabo el periodo de lactancia previsto en la ley

La negativa legal a contratar o respetar su permanencia

La descalificación del trabajo realizado

Las amenazas, intimidación, humillaciones, coacciones

18

**Recomendaciones para promover la Lactancia en el área laboral**

19

**Recomendaciones a las madres trabajadoras**

Exercer técnica de extracción manual y almacenamiento de leche

Continuar a extraer la leche 2 semanas antes de reincorporarse al trabajo

Aumentar considerablemente el lugar a casa y en días de descanso o libre demanda

20

**Recomendaciones para generar interés en empresas**

Realizar campañas para empleadores y aumento de conciencia

Crear interés en las empresas

Publicar artículos sobre LRF en el trabajo

21

**Beneficios para empresas**

Mejora la salud

Reduce el ausentismo

Disminuye la rotación

Reduce hasta 20% la incidencia de enfermedades y consumo médico

Aumenta en inclusión y capacidad

22

**Beneficios para empresas**

Satisfacción laboral

Mejor reputación

Recuperación inversión

Motiva el rendimiento

Empresa socialmente responsable

3 por peso

23

**Técnicas adecuadas de extracción y conservación de leche materna**

24

**Situaciones que requieren extracción de leche**

Separación

Aumento producción

Alteraciones anatómicas y funcionales

Falta de tiempo

25

**Crear banco de leche**

Continuar 7-10 días antes

Extracción y almacenamiento al mismo tiempo

26

**Extracción de Leche Materna**

1- Técnica de higiene

2- Estimular reflejo de bajada (eyeción)

3- Extracción manual o mecánica

4- Almacenar

27

**1. Técnica de higiene**

Baño diario

Quitar el maquillaje

Lavar adecuadamente las manos

28

**Lavado adecuado de manos**

29

**2. Estimulación del reflejo de bajada**

La mamá debe sentirse cómoda

Realizar masaje

Libre de distracciones

Ver o pensar al bebé

30

**Masaje de estimulación**

Movimientos circulares

El cuerpo hacia adelante

Segundo masaje con la yema

Masaje al pezón

31

**Extracción manual "Técnica de Marmet"**

Forma de "C"

Empujar hacia la pared torácica

Movimiento de rotación

No sostener el pecho formando una copa con la mano.

32

Repetir rítmicamente acción de "arrastar"

Guiar los dedos para captar la leche de los senos apilados

33

No "apretar" el pezón

Evitar el presión y la mano

No frotar el pecho

34

**Extracción mecánica**

35

**Manual**

**Eléctrico (cable o pila)**

36

**¡NO SON EXTRACTORES!**

37

### Recipientes para almacenamiento

Veces de ciftosis
Bebidas
Bebidas

Antes de usarlos deben ser lavados con agua caliente y jabón

38

### Puntos importantes a seguir

- La leche almacenada con leche y hora de extracción
- Almacenar la leche en recipientes pequeños para mantener pH alto en leche
- Si se descongela, se debe recongelar, pero la leche más antigua
- Leche solo 24 horas del momento de la leche es (supone el congelado)

39

### Temperaturas de conservación

Temperatura ambiente	Refrigerador	Congelador
• 27.32° C	• + 4° C	• - 17° C
• Tiempo: 3-4 horas máximo	• Tiempo: hasta 72 horas	• Tiempo: hasta 5 meses

40

### Descongelación de la leche

En nevera (dentro de día anterior caso de que siguientes día)
A temperatura ambiente. Usar en su día de su descongelación

41

Baño María
Bajo el grill


42

### Métodos inadecuados de descongelación

43

**¡GRACIAS!**

44

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad III:</b> Trabajo, legalidad y apoyo en la lactancia materna	
<b>PLAN DE SESIÓN: 9</b>	
<b>ADA 9</b>	

### Infografía “Extracción de leche en el área laboral”

**Tiempo:** n/a

**Desarrollo:** Basados en una investigación acerca de cómo debe ser la extracción de leche en el área laboral, cada participante realizará una infografía, considerando los siguientes elementos:

**En cuanto al diseño:**

- Incluye un llamado a la acción
- Las ideas y conceptos expuestos incluyen imágenes relacionadas que contengan un diseño original y creativo.
- Los estudiantes son libres de utilizar cualquier aplicación, software que consideren para la realización del producto.

**En cuanto a la evaluación:**


Se considerarán los siguientes elementos como parte de la calificación:

- **Estructura:** Se encuentra distribuido de manera armoniosa y clara.
- **Distribución de la información:** La información mantiene una coherencia y orden en relación a los pasos a seguir para la extracción en el trabajo, enfatizando todo lo que la madre debe realizar antes, durante y después de la extracción.

- **Imágenes:** se considerarán elementos clave para hacer la infografía además de brindarle originalidad y llamar la atención.
- **Referencias:** incluir referencias actualizadas que sustenten la información plasmada.

### Rúbrica de la Infografía

	<b>Excelente 3</b>	<b>Bueno 2</b>	<b>Deficiente 1</b>
<b>Conceptos – información</b>	Se identifican claramente todo el proceso que realiza la madre	Se identifican de manera clara todo el proceso que realiza la madre	No se identifica claramente todo el proceso que realiza la madre.
<b>Jerarquización</b>	La infografía está ordenada y es fácil de leer y comprender	La infografía está ordenada pero no es fácil de leer	La infografía no se comprende ni es fácil de leer
<b>Formato- referencias</b>	No hay errores de gramática, ni ortografía, ni errores de puntuación y acentos. Incluye referencias actualizadas	Casi no hay errores de gramática, ortografía, ni errores de puntuación y acentos (máximo 5 errores). Incluye referencias actualizadas	Existen muchos errores de gramática, puntuación y acentos. (Más de 5 errores). No incluye referencias actualizadas.

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad III:</b> Trabajo, legalidad y apoyo en la lactancia materna	
<b>PLAN DE SESIÓN: 10</b>	
<b>Duración:</b> 120'	

**Objetivo de la sesión:** El estudiante identificará los documentos e iniciativas que protegen a la madre y el niño para conseguir y mantener una lactancia materna exitosa a través de un organizador gráfico y un ensayo.

<b>Tema:</b> Políticas, sistemas de salud y acciones comunitarias	<b>Subtemas:</b> 1. Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de Leche Materna. 2. Declaración de Innocenti. 3. Iniciativa Hospital Amigo del niño 4. Estrategia mundial para la alimentación del lactante y niño pequeño
<b>Resumen:</b> Identificar a los actores clave y las acciones de cada uno de ellos en la generación de políticas públicas y de programas para promover, proteger y apoyar la lactancia. Debe asegurarse que las acciones incluyan asignación de recursos humanos y económicos para sostener el desarrollo de programas y su implementación, investigación y evaluación de impacto continua de políticas y de programas.	

Tiempo	Estrategias de Enseñanza – Aprendizaje
<b>30'</b> 5' 15' 10'	Introducción: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida y pase de lista</li> <li>• Realimentación del ADA 9</li> <li>• Objetivo de la sesión</li> </ul>
<b>70'</b> 10' 40' 20'	Desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video “Empresas de sucedáneos de leche materna han violado el código internacional de comercialización”.</li> <li>• Exposición del tema de la sesión “Políticas, sistemas de salud y acciones comunitarias”.</li> <li>• Resolución de dudas y comentarios.</li> </ul>
<b>20'</b> 10' 10'	Cierre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indicaciones para realizar ADA 10 Y 11</li> <li>• Dudas y comentarios</li> </ul>

**Recursos:** Laptop, proyector, bocinas.

**Material didáctico:** Video “Empresas de sucedáneos de leche materna han violado el código internacional de comercialización”, Presentación de Power Point.

**Evaluación de Aprendizajes:** Participación en plenaria, retroalimentación del ADA 9 durante la clase.




**Referencias:**

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Organización Mundial de la Salud (OMS). (1981) *Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna*.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2005), *Declaración de Innocenti del 2005 Sobre la Alimentación de Lactantes y Niños Pequeños*.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), (2004). *Iniciativa Hospital Amigo del Niño, revisada, actualizada y ampliada para la atención integral*. Organización Mundial de la Salud.

Organización Mundial de la Salud (2003). *Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño*, Ginebra.

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad III:</b> Trabajo, legalidad y apoyo en la lactancia materna	
<b>PLAN DE SESIÓN: 10</b>	
<b>Guía de video y guía didáctica del Video 8 Sesión 10</b>	

**“Empresas de sucedáneos de leche materna han violado el código internacional de comercialización”**

**Tiempo:** 7.38 minutos

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=sKCzTvV8vCA>

**Desarrollo:** previo a la presentación del tema se invitará a los participantes ver el vídeo con atención y reflexionar sobre las acciones que ejercen algunas empresas de manera negativa sobre la Lactancia.



Imagen ilustrativa del video

**Guía didáctica**

- ¿Cuáles consideras son los motivos para violar el código internacional de comercialización?
- ¿Qué escenario sería el ideal?
- ¿Qué se puede hacer para prevenir su acción?

**Institución:** Ayuntamiento de Mérida,  
Departamento de Nutrición

**Curso:** Lactancia materna y nutrición

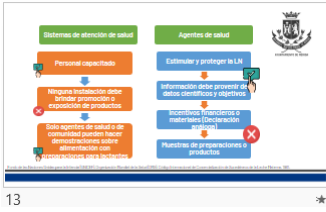
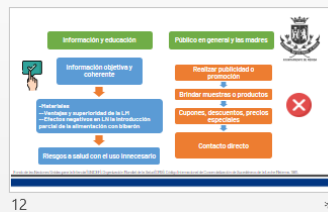
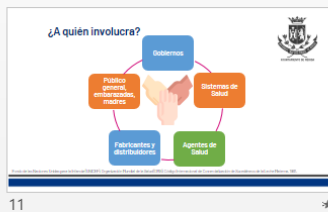
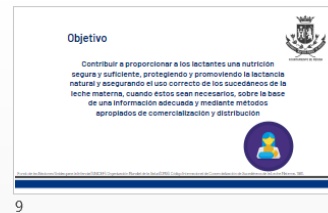
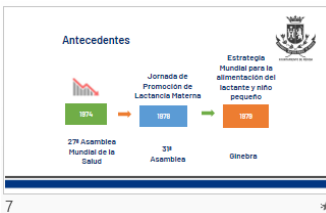
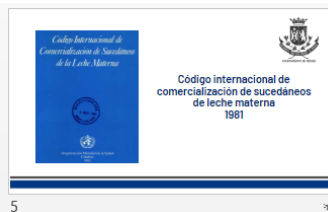
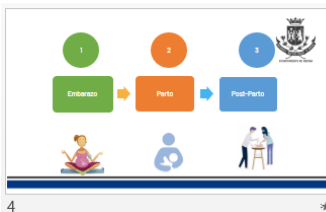
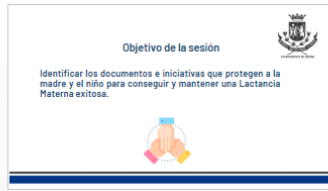
**Nivel:** Licenciatura

**Docente:** LN Monserrat Mena Ramírez

**Unidad III:** Trabajo, legalidad y apoyo en la lactancia materna

**PLAN DE SESIÓN: 10**

**Presentación Power Point**



**Etiquetado**

16

**Numero de lote, fecha de caducidad**

31-ENE-2018  
6199021020

**Instrucciones de preparación**

**Ingredientes y composición del producto**

17

No deben llevar ingredientes de lactancia u otros que puedan cambiar la composición de los productos, ni llevarse como "lactancia" "reconstituida".

18

19

**Declaración de Innocent 1990**

"Sobre la alimentación de lactantes y niños pequeños"

23 de noviembre 1990, Roma, Italia

20

**Fundamentación**

Una mejor práctica de la LA reduce la mortalidad de 200 veces por día, más que cualquier intervención.

LA y la IC respaldada, con la prioridad necesaria para la salud y la supervivencia tienen un lugar en el mundo.

21

**Propósito**

Crear entorno que permita a madres, familias y cuidadores tomar decisiones informadas acerca de la alimentación infantil.

- Lactancia materna exclusiva durante 6 meses
- Introducción oportuna de alimentación complementaria
- LA hasta los dos años o más

22

**¿A quién involucra?**

Soberanos, Organizaciones e instituciones de financiamiento, Todos los países, Fabricantes y distribuidores, OMS.

23

Apoiar madres en sus decisiones de LA

Recopilar en respuesta de instituciones públicas y comunitarias.

Proteger la alimentación en entornos de emergencia.

Medir por salud y nutrición en todos los entornos.

Implementar Planes de acción prioritarios (PAI) LA.

24

**La Atención Hospitalaria para el Almacenamiento de Leche Materna**

25

**Iniciativa hospital amigo del niño (IHAN) 1991**

"Los Diez pasos hacia una feliz lactancia materna (los Diez Pasos)"

26

**Objetivo**

Proteger, promover y apoyar la lactancia materna en los contextos de salud que prestan servicios de maternidad y neonatología.

Garantizar que madres y recién nacidos reciban atención oportuna y adecuada antes y durante su estancia.

En colaboración, que todos los servicios de atención de salud tengan un enfoque de atención integral, que promueva la salud y desarrollo.

Facilitar la prestación de una asistencia adecuada y la correcta alimentación de los recién nacidos que lactan o sean alimentados, que no se trate de alimentación artificial, o que aún no pueden lactar.

27

**10 pasos para una lactancia materna exitosa**

28

**CUIDADO PRENATAL**

**Cuidado prenatal del nacimiento**

29

**8**

**APoyar a LAS MADRES**

**NO INTERFERIR**

30

**6**

**ALIMENTACIÓN CONSISTENTE**

**ALIMENTACIÓN DISCONTINUA**

31

**7**

**BARRERAS, TÍTULOS Y CORTAPES**

**ALTA HOSPITALARIA**

32

**¿Cuántos hospitales amigos del niño hay en México?**

33

**Figura 1. México: la lactancia materna exclusiva en el primer año de vida**

34

**¿Qué se debe hacer?**

Alcanzar la cobertura universal

Mantener el programa a lo largo del tiempo



35

**Estrategia mundial para la alimentación del lactante y niño pequeño 2002**

36

**Objetivo**

Mejorar, a través de una alimentación óptima, el estado de nutrición, el crecimiento y el desarrollo, la salud y, de este modo, la supervivencia de los lactantes y los niños pequeños.

37

\*

**Alcance**

Velar por que los niños dispongan su pleno potencial, libre de las consecuencias adversas.





38

\*

Identificar acciones de los principales problemas que afectan a la alimentación del lactante y del niño pequeño, identificar estrategias para su solución y proporcionar un marco de intervenciones específicas.

Aumentar el compromiso de los gobiernos, las organizaciones internacionales y otros partes interesadas en favor de las prácticas óptimas de alimentación del lactante y del niño pequeño.

Crear un entorno propicio adoptar decisiones fundamentales acerca de las prácticas óptimas de alimentación del lactante y del niño pequeño y ponerlas en práctica.


39

\*

**Toda intervención**



40

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad III:</b> Trabajo, legalidad y apoyo en la lactancia materna	
<b>PLAN DE SESIÓN: 10</b>	
<b>ADA 10</b>	

### Guía de Organizador Gráfico

**Tiempo:** n/a

**Desarrollo:** De modo individual, diseñar un organizador gráfico de los códigos, iniciativas y estrategias vistas en la sesión “Políticas, sistemas de salud y acciones comunitarias”.

Considerando los siguientes elementos:

**En cuanto al diseño:**

- De la imagen central del tema irradian los conceptos secundarios en forma de ramificaciones.
- Las ideas y conceptos son representados mediante símbolos y/o palabras claves de manera que favorezcan la comprensión del tema.
- Cada una de las ideas principales se acompaña de una imagen o palabra clave ubicada en su línea asociada.
- Los estudiantes son libres de utilizar cualquier aplicación, software que consideren para la realización del producto.


### En cuanto a la evaluación:

Se considerarán los siguientes elementos como parte de la calificación:

- **Estructura:** Estructura orgánica radial que parte de un núcleo o tema central, donde las ideas o conceptos se encuentran relacionados a través de líneas, símbolos e imágenes.
- **Distribución de las ideas:** Las ideas plasmadas de tal manera adquiera un sentido lógico dependiendo del subtema seleccionado, que favorezcan la comprensión.
- **Imágenes:** Se considerarán elementos clave para hacer el organizador gráfico

### Rúbrica Organizador Gráfico

	<b>Excelente 3</b>	<b>Bueno 2</b>	<b>Deficiente 1</b>
<b>Conceptos</b>	Se identifican claramente la idea principal y al menos 4 ideas secundarias	Se identifica la idea principal con menos de 4 ideas secundarias	No se identifica claramente la idea principal pero si algunos concepto
<b>Jerarquización</b>	El organizador está ordenado y es fácil de leer y comprender	El organizador gráfico está ordenado pero no es fácil de leer	El organizador gráfico no está ordenado
<b>Formato</b>	No hay errores de gramática, ni ortografía, ni errores de puntuación y acentos	Casi no hay errores de gramática, ortografía, ni errores de puntuación y acentos (máximo 5 errores)	Existen muchos errores de gramática, puntuación y acentos. (más de 5 errores)

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad III:</b> Trabajo, legalidad y apoyo en la lactancia materna	
<b>PLAN DE SESIÓN: 10</b>	
<b>ADA 11</b>	

### Ensayo crítico


De manera individual y Con base en tu investigación sobre asociaciones o redes que apoyan la Lactancia en México, realizar un ensayo crítico con énfasis en la importancia de su implementación así como la situación en México y la manera en promover su existencia de una manera más cercana a las familias.

**Sobre el producto:** El producto final deberá ser de entre 3 a 5 cuartillas de extensión, sin contar la portada y las referencias.



### Rúbrica para evaluar el ensayo

<b>Criterio</b>	<b>Excelente</b>	<b>Regular</b>	<b>Deficiente</b>
<b>Organización del ensayo</b>	El ensayo cumple con la estructura en tres partes: introducción, desarrollo y conclusión.	Cumple con la estructura de los 3 elementos, sin embargo no son fáciles de identificar y no cumplen con un orden jerárquico	El ensayo no cumple con la estructura, faltando algunos elementos.
<b>Profundización del tema</b>	Descripción clara y sustancial del tema a tratar y buena cantidad de detalles	Descripción ambigua del tema, algunos detalles que no clarifican el tema.	Descripción inexacta del tema. Sin detalles significativos o escasos.
<b>Presentación del ensayo</b>	Se entregó en tiempo y forma definidos previamente	Se entregó a destiempo con breve tiempo posterior.	No se entregó en tiempo y forma definidos previamente
<b>Formato</b>	No hay errores de gramática, ni ortografía, ni errores de puntuación y acentos así como cumple con la extensión solicitada 3-5 cuartillas	Casi no hay errores de gramática, ortografía, ni errores de puntuación y acentos (máximo 5 errores). Cumple con la extensión.	Existen muchos errores de gramática, puntuación y acentos. (Más de 5 errores). No cumple con la extensión.

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad III:</b> Trabajo, legalidad y apoyo en la Lactancia Materna	
<b>PLAN DE SESIÓN: 11</b>	
<b>Duración:</b> 120'	

**Objetivo de la sesión:** El estudiante identificará los documentos e iniciativas que protegen a la madre y el niño para conseguir y mantener una lactancia materna exitosa a través de un organizador gráfico y un ensayo.

<b>Tema:</b> Políticas, sistemas de salud y acciones comunitarias.	<b>Subtemas:</b> Asociaciones y redes que apoyan la lactancia materna.
<b>Resumen:</b> Apoyar a las madres mediante la promoción de grupos de apoyo y consejería. Existe evidencia que muestra que la consejería en distintas etapas, principalmente durante el embarazo, posparto inmediato y en el periodo neonatal, tiene un fuerte impacto positivo en la lactancia.	

Tiempo	Estrategias de Enseñanza – Aprendizaje
25' 10' 15'	Introducción: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida y pase de lista</li> <li>• Objetivo de la sesión</li> </ul>
70' 20' 15' 25' 10'	Desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discusión sobre el ADA 11 en equipos</li> <li>• Realimentación del ADA 11 en plenaria</li> <li>• Exposición del tema de la sesión, continuación “Políticas, sistemas de salud y acciones comunitarias”.</li> <li>• Resolución de dudas y comentarios</li> </ul>
25' 15' 10'	Cierre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realimentación</li> <li>• Dudas y comentarios</li> </ul>


**Recursos:** Laptop, proyector, bocinas.

**Material didáctico:** Video Presentación de Power Point.


**Evaluación de Aprendizajes:** Participación en plenaria, retroalimentación del ADA 11 durante la clase.

**Referencias:**

- World Alliance for Breastfeeding Action. About Waba
- La liga de la Leche
- IBFAN
- World Breastfeeding Trends Initiative
- Asociación Pro Lactancia Materna
- Asociación de Consultores Certificados en Lactancia Materna

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad III: Trabajo, legalidad y apoyo en la lactancia materna</b>	
<b>PLAN DE SESIÓN: 11</b>	
<b>Presentación Power Point</b>	

**Asociaciones y redes que apoyan la lactancia materna**



41

**Red Internacional de Grupos Pro Alimentación Infantil (IBFAN)**



42

**GANADORAS**



43

**La Liga de la Leche (LLL)**



44

**Red Internacional de Grupos Pro Alimentación Infantil (IBFAN)**



45

**Iniciativa Mundial sobre Tendencias de la Lactancia Materna (WBTI)**




46

**La evaluación de la WBTI consiste en tres etapas:**

<b>ETAPA 1</b> Evaluación de implementación de la Estrategia Mundial	<b>ETAPA 2</b> Análisis de los datos de la encuesta de la WBTI	<b>ETAPA 3</b> Evaluación de la producción de leche materna
---	---	--

47

**Asociación Pro Lactancia Materna A.C. (APROLAM)**



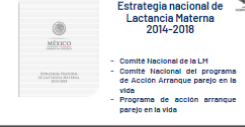
48

**Asociación de Consultores Certificados en Lactancia Materna A.C. México (ACCLAM)**



49

**Estrategia nacional de Lactancia Materna 2014-2018**



50


**Objetivos**

**Objetivo General**

**Objetivos Específicos**

51

**PROY-NOM-050-SSA2-2018 PARA EL FOMENTO, PROTECCIÓN Y APOYO A LA LACTANCIA MATERNA**



52

**Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia**




53

**¡GRACIAS!**



54

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad IV:</b> Alimentación del lactante además de la leche materna	
<b>PLAN DE SESIÓN: 12</b>	
<b>Duración:</b> 120'	

**Objetivo de la sesión:** El estudiante promoverá las pautas correctas para iniciar la alimentación complementaria a través de un taller y un video.

<b>Tema:</b> Alimentación complementaria	<b>Subtemas:</b> 1. Definición de alimentación complementaria (AC) 2. Habilidades desarrolladas del bebé 3. Beneficios y riesgos de la AC 4. Esquema de la AC
<b>Resumen:</b> Cuando la leche materna deja de ser suficiente para atender las necesidades nutricionales del lactante hay que añadir alimentos complementarios a su dieta. La transición de la lactancia exclusivamente materna a la alimentación complementaria abarca generalmente el periodo que va de los 6 a los 18 a 24 meses de edad.	

Tiempo	Estrategias de Enseñanza – Aprendizaje
25' 10' 15'	Introducción: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida y pase de lista</li> <li>• Objetivo de la sesión</li> </ul>
70' 30' 15' 25'	Desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición del tema de la sesión “Alimentación complementaria”.</li> <li>• Resolución de dudas</li> <li>• Realización del ADA 12</li> </ul>
25' 10' 10' 5'	Cierre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realimentación del ADA 12</li> <li>• Indicaciones para la realización de ADA 13</li> <li>• Dudas y comentarios</li> </ul>


**Recursos:** Laptop, proyector, utensilios de cocina e ingredientes por equipos.

**Material didáctico:** Presentación de Power Point.

**Evaluación de Aprendizajes:** Participación en plenaria, realización y retroalimentación del ADA durante la clase.

**Referencias:**

- Fernández, M. (2018). *Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría sobre la alimentación complementaria*. Comité de Lactancia Materna y Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría.
- Diario Oficial de la Federación. (2013). NOM-043-SSA2-2012. México.
- Secretaría de Salud. (2012) Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. México.

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad IV: Alimentación del lactante además de la leche materna</b>	
<b>PLAN DE SESIÓN: 12</b>	
<b>Presentación Power Point</b>	




**Unidad IV: Alimentación del lactante además de la leche materna**  
**"Alimentación Complementaria"**

1

**Objetivo de la sesión:**

Promover las pautas correctas para iniciar la alimentación complementaria.



2

**Contenido**

- Definición de alimentación complementaria (AC)
- Habilidades desarrolladas del bebé
- Beneficios y riesgos de la AC
- Esquema de la AC
- Otros métodos para iniciar la alimentación complementaria

3



4

**Alimentación complementaria**



5

**Alimentación complementaria por lo tanto es:**



6

**Habilidades desarrolladas del bebé**



- Presentar interés activo por la comida
- Reflejo de extrusión
- Mantener la cabeza erguida
- Intención de tomar comida de la boca

7


**Información**

¿Y si el bebé es prematuro? → Utilizar estas curvas → AC empieza hasta los 9 meses

8

Juicio sano en semana 28 de gestación (40-28=12)  
6 x 4= 24  
24 semanas - 12 semanas = 12 semanas

La edad corregida es de 3 meses.



9

**Beneficios de la Alimentación complementaria**



10

**¿Por qué no adelantar o retrasar la alimentación complementaria?**

→ A corto plazo

→ A largo plazo



11

**Esquema de alimentación complementaria**



NPI-043-SIA3-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria

12

**0-6 meses**



- Lactancia materna exclusiva
- Complementos líquidos
- Frecuente lactancia materna

13

**6-7 meses**



- Cereales, Verduras y frutas
- Complementos pastas y proteínas
- Frecuencia 2-3 veces al día Agua 100-180ml

14

**Receta:**



Ingredientes:  
- 1 taza de cilantro  
- 1 taza de agua  
Preparación:  
Se lava y se cocina el cilantro, posteriormente se hace el puré con la misma cantidad de agua.

Cantidad: 1/2 taza (60-100 ml)

15

Edad	12	14	16	18	20
Tempo 1	Verdura 1	Verdura 1	Verdura 1	Verdura 1	Verdura 1
Tempo 2	Verdura 2	Verdura 2	Verdura 2	Verdura 2	Verdura 2
Tempo 3	Verdura 3	Verdura 3	Verdura 3	Verdura 3	Verdura 3
Tempo 4	Verdura 4	Verdura 4	Verdura 4	Verdura 4	Verdura 4
Tempo 5	Verdura 5	Verdura 5	Verdura 5	Verdura 5	Verdura 5
Tempo 6	Verdura 6	Verdura 6	Verdura 6	Verdura 6	Verdura 6
Tempo 7	Verdura 7	Verdura 7	Verdura 7	Verdura 7	Verdura 7
Tempo 8	Verdura 8	Verdura 8	Verdura 8	Verdura 8	Verdura 8
Tempo 9	Verdura 9	Verdura 9	Verdura 9	Verdura 9	Verdura 9
Tempo 10	Verdura 10	Verdura 10	Verdura 10	Verdura 10	Verdura 10

El consumo de los vegetales debe ser suficiente y debe consumirse de manera variada (origano)

16

### 7-8 meses

**Ingredientes:**  
Frijol, habas, lentejas, arvejas, alubias.

**Consistencia:**  
Pasta, plátano, arroz, melocotón.

**Con sal o condimentos**

**Frecuencia:** 3 veces al día

**Acid:** 100-150ml

17

### Receta:

**Ingredientes:**  
1/2 taza de lentejas  
1/2 taza de arroz  
1/2 taza de pasta  
1/2 taza de leche

**Preparación:**  
Se pone a cocer la lenteja, posteriormente se agrega el arroz, la pasta y la leche.

**Cantidad:**  
1/2 taza de arroz  
1/2 taza de pasta

18

### 8-12 meses

**Derivados de leche: queso y yogurt**  
Nunca y siempre

**Consistencia:**  
Pasta, arroz, trocitos

**Con sal o condimentos**

**Frecuencia:** 3-4 veces al día

**Acid:** 120-150 ml

19

### Receta:

**Ingredientes:**  
Carne, zanahoria, papa

**Preparación:**  
Carne: picada en trozos pequeños y el pollo/cerdo trozo. Cocer los alimentos y el arroz, ponerle sal y una cucharita de aceite de oliva a la carne.

**Cantidad:**  
1 taza  
150g

20

### >12 meses

**Leche entre otros:**  
diferentes tipos de leche

**Consistencia:**  
Trocitos pequeños

**Frecuencia:** 4-5 veces al día

**1-2 colaciones**

21

### ¿Cómo medir?

22

### Higiene y preparación de los alimentos

23

### Buenas prácticas para preparar los alimentos

Lavar las manos de forma correcta antes de preparar los alimentos

Lavar los platos de los platos antes de comer

Usar agua y alimentos seguros

Desinfectar frutas y verduras


24

No comer los alimentos para niños

Probar los alimentos

No guardar los restos del plato

25

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad IV:</b> Alimentación del lactante además de la leche materna	
<b>PLAN DE SESIÓN: 12</b>	
<b>ADA 12</b>	

### **Taller de alimentación complementaria**

**Tiempo:** 30 minutos

**Material:** Depende del equipo, se enlista el material y utensilios.

**Desarrollo:** Los participantes se forman en tres equipos para realizar una de las tres preparaciones. Nota: en caso de ser un número considerado de participantes, se forman 6 equipos de tal manera que se repitan las recetas.

Cada equipo llevará los ingredientes cocidos en la consistencia solicitada de acuerdo a la receta asignada así como los utensilios a utilizar. El taller servirá para poder visualizar y comparar consistencias diferentes entre cada preparación de cada equipo.

**Requisición de alimentos, utensilios y recetario:**

Equipo 1:

**Preparación de 6-7 meses: “Puré de verduras con pollo”**

**Utensilios por equipo:**

- 1 licuadora o bullet
- Plato hondo pequeño
- 1 cuchara pequeña
- 1 tenedor

**Ingredientes:**

- 30 gr de pollo cocidos (no condimentar)
- 15 gr brócoli cocidos
- 15 gr de coditos cocidos
- 1 cdita de aceite

**Preparación:**

1. Licuar la pechuga de pollo con el brócoli y los coditos hasta obtener la consistencia de puré (no dejar trozos de los alimentos)
2. Servir en un plato hondo pequeño y agregar el aceite.

Equipo 2:

**Preparación de 7-8 meses “Lentejas con aguacate”****Utensilios por equipo:**

- 1 tenedor
- Un plato hondo

**Ingredientes:**

- 60 gr de lentejas cocidas (no condimentar)
- 20 gr de aguacate
- 40gr de arroz cocido (no condimentar)

**Preparación:**

1. En un plato hondo, servir las lentejas y agregar el aguacate y el arroz.



2. Aplastar con un tenedor los ingredientes hasta obtener una consistencia de machacado (se ven trocitos pero aplastados, no aplastar hasta dejar puré).
3. En caso de ser necesario puede añadirse un poco del caldo de cocción de las lentejas (únicamente en caso de ser necesario)
4. No añadir ningún condimento, sal, pimienta, etc.

Equipo 3:

### **De 9 a 12 meses: “Yogurt natural con plátano”**

#### **Utensilios por equipo:**


- 1 plato hondo
- Tabla para picar
- 1 cuchillo
- 1 cuchara

#### **Ingredientes:**

- 70 gr o ½ taza de yogurt natural
- 60 gr Plátano

#### **Preparación:**

1. Picar en trocitos pequeños el plátano
2. Mezclar el yogurt con el plátano
3. Servir

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad IV:</b> Alimentación del lactante además de la leche materna	
<b>PLAN DE SESIÓN: 12</b>	
<b>ADA 13</b>	

### Elaboración de video

#### (tarea de casa)

**Tiempo:** 5 minutos

**Integrantes:** binas

**Recursos:** Dependiendo de la preparación seleccionada serán los insumos a utilizar.


**Dinámicas:** Se elaborará un video con una duración de 5 minutos donde exponga una de las preparaciones realizadas en el taller de alimentación complementaria de la sesión anterior de tal manera que la población objetivo sea una madre o una familia con un bebé en esta etapa de alimentación que a través del video comprenda de mejor manera el proceso de introducción de alimentos.

Es importante considerar:

- ✓ Utilización de terminología de acuerdo con la población
- ✓ Referencias basadas en la sesión previa
- ✓ Realizar acercamiento de las consistencias, utensilios e ingredientes para que pueda ser observado adecuadamente
- ✓ Ambas personas del equipo participarán activamente en la realización del mismo y deberán salir a cuadro.
- ✓ Explicar todo el proceso, desde los utensilios, ingredientes a utilizar, preparación, ensamble y producto final.

### Rúbrica del video

	<b>Optimo 5</b>	<b>Regular 3</b>	<b>Deficiente 1</b>
<b>Diseño y materiales adecuados</b>	Utiliza los materiales adecuados de acuerdo al subtema, el diseño es excelente y no hay palabras mal empleadas.	Utiliza los materiales básicos acuerdo al subtema, el diseño es promedio y hay algunas palabras mal empleadas.	Los materiales no son los adecuados, el diseño contiene varias faltas.
<b>Aplicación de la información vista en el curso (Contenido)</b>	Cubren los temas a profundidad con detalles y ejemplos. El conocimiento de los temas es excelente.	Incluyen información esencial y básica de los temas. Pueden aparecer 1 o 2 errores.	El contenido es superficial y mínimo. Aparecen más de 2 errores.
<b>Tiempo</b>	La duración del video es el solicitado, 5 minutos	La duración del video es cercano el solicitado.	La duración del video no es el solicitado, mucho menor a 5 minutos y excedido demasiado.
<b>Trabajo en equipo</b>	Todos los integrantes participan en la explicación y realización del vídeo con la misma importancia	Alguno de los integrantes, participa de manera superior que el otro en la explicación y elaboración del video.	Algún integrante solo participan en la explicación y otro solo participan en la realización del vídeo.

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad IV:</b> Alimentación del lactante además de la leche materna	
<b>PLAN DE SESIÓN: 13</b>	
<b>Duración:</b> 120'	

**Objetivo de la sesión:** El estudiante identificará los diferentes métodos y sus variantes para la introducción de alimentos en el niño y la niña.

<b>Tema:</b> Diferentes métodos de introducción de alimentos	<b>Subtemas:</b> 1- Actualizaciones en relación a la alimentación complementaria. 2- Otros métodos para iniciar la alimentación complementaria.
<b>Resumen:</b> Cuando la leche materna deja de ser suficiente para atender las necesidades nutricionales del lactante hay que añadir alimentos complementarios a su dieta. La transición de la lactancia exclusivamente materna a la alimentación complementaria abarca generalmente el periodo que va de los 6 a los 18 a 24 meses de edad, y es una fase de gran vulnerabilidad, cuando para muchos niños empieza la malnutrición, y de las que más contribuye a la alta prevalencia de la malnutrición en los menores de 5 años de todo el mundo.	

Tiempo	Estrategias de Enseñanza – Aprendizaje	
25'	Introducción:	
10'		• Bienvenida y pase de lista
10'		• Síntesis de la sesión previa
5'		• Objetivo de la sesión
70'	Desarrollo:	
15'		• Realimentación del ADA 13
25'		• Exposición del tema de la sesión “Alimentación complementaria” y visualización del video “El baby led weaning (alimentación guiada por el bebé)”.
20'		• Dinámica lluvia de ideas (tarjetas con preguntas)
10'		• Resolución de dudas
25'		Cierre:
10'	• Explicación de la realización trabajo integrador	
10'	• Dudas y comentarios	
5'	• Cierre del curso	


**Recursos:** Laptop, proyector, bocinas.

**Material didáctico:** Video “El baby led weaning (alimentación guiada por el bebé)”. Presentación de Power Point, tarjetas con preguntas

**Evaluación de Aprendizajes:** Participación en plenaria y durante la lluvia de ideas, retroalimentación del ADA 13 durante la clase.

## Referencias:

- Fernández, M. (2018). *Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría sobre la alimentación complementaria*. Comité de Lactancia Materna y Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría
- Daniels, L., Heath, A., Williams, S., & Cameron, S. et al. (2015). *Estudio Baby-Led Introduction to Solids (BLISS) : un ensayo controlado aleatorio de un enfoque de alimentación complementaria dirigido por bebés*. BMC Pediatrics, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12887-015-0491-8>
- Rupérez A. (2016). *Las claves del Bliss (Bay Led Intoduction to Solids)*.
- Organización mundial de la salud. (2010). *La alimentación del lactante y del niño pequeño – capítulo modelo para libros de texto*. Washington, D.C

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad IV:</b> Alimentación del lactante además de la leche materna	
<b>PLAN DE SESIÓN: 13</b>	
<b>Guía de video y guía didáctica del Video 9 Sesión 11</b>	

### “El baby led weaning (alimentación guiada por el bebé)”

**Tiempo:** 7.18 minutos

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=Px2gQ1OvSm8>


**Desarrollo:** previo a la presentación del tema se invitará a los participantes ver el vídeo con atención y reflexionar sobre las acciones que ejercen algunas empresas de manera negativa sobre la Lactancia.




Imagen ilustrativa del video

### Guía didáctica

- ¿Cuáles son los puntos a considerar para contemplar realizar baby led weaning?
- ¿Cuál es la diferencia con el método convencional?

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad IV:</b> Alimentación del lactante además de la leche materna	
<b>PLAN DE SESIÓN: 13</b>	
<b>Duración: 120'</b>	

Otros métodos para iniciar la alimentación complementaria



26

Baby-Led Weaning



27


Baby Led Introduction to Solids



28

Medidas de seguridad

- Evitar la comida antes que el bebé
- Evitar comidas que puedan hacer daño
- Evitar comidas duras o redondas
- Asegurar que el bebé está erguido
- Que siempre está un adulto acompañando
- Desparasitar en primeros auxilios



29



**AC**  
Comenzamos ofreciendo al bebé la comida de adulto.

**BLW**  
Bebé decide qué y cuánto comer.

**BLIS**  
Comenzamos con alimentos sencillos y fáciles de masticar.

30


Conclusiones

- Es importante: qué, cómo, cuándo, dónde y qué le damos al niño.
- Los alimentos junto con la leche materna cumplen con las necesidades del niño.
- Respetar la consistencia y la variedad de alimentos gradualmente, conforme crece el niño.

31

 ¡GRACIAS!  
AYUNTAMIENTO DE MÉRIDA

32

<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad IV:</b> Alimentación del lactante además de la leche materna	
<b>PLAN DE SESIÓN: 13</b>	
<b>Lluvia de ideas</b>	

### Lluvia de ideas

**Tiempo:** 30 minutos


**Participantes:** Todos

**Material:** n/a

**Desarrollo:** el docente hará las siguientes preguntas para dar paso a la discusión de las ideas que vayan surgiendo a partir de ellas:

- ¿Qué te llevas de este curso? Tanto de manera personal como profesional
- ¿Cómo consideras que puedes impactar en la alimentación de los bebés de tu entorno?
- ¿Cómo y que tanto ha cambiado tu perspectiva de la lactancia en México y en tu entorno cercano?
- ¿Qué nos hace falta como profesionales de la salud para impactar en la nutrición y salud de los bebés en México?



<b>Institución:</b> Ayuntamiento de Mérida, Departamento de Nutrición	
<b>Curso:</b> Lactancia materna y nutrición	
<b>Nivel:</b> Licenciatura	
<b>Docente:</b> LN Monserrat Mena Ramírez	
<b>Unidad IV:</b> Alimentación del lactante además de la leche materna	
<b>PLAN DE SESIÓN: 13</b>	
<b>Producto Integrador</b>	

### Diseño de un material educativo de lactancia materna

**Tiempo:** n/a

**Integrantes:** Individual

**Recursos:** Dependiendo del producto a obtener.

**Desarrollo:** Con base en los diferentes temas y subtemas vistos en relación a la lactancia materna, realizar de manera individual un material educativo que consideres te puede servir para utilizar con la población para promover la práctica de la lactancia.

Dentro de tus opciones se encuentra: podcast, folleto, cartel, video, etc.

Podrás seleccionar alguno de los siguientes temas para desarrollar tu material:

- ✓ Agarre correcto
- ✓ Posturas
- ✓ Extracción
- ✓ Almacenamiento de leche materna
- ✓ Problema del pecho

El material deberá ser realizado y presentado junto con una guía de uso (documento) donde expliques la manera adecuada de utilizarlo y bajo qué situaciones así como las referencias utilizadas.

### Rúbrica del material educativo

	<b>Óptimo 5</b>	<b>Regular 3</b>	<b>Deficiente 1</b>
<b>Diseño y materiales adecuados</b>	Utiliza los materiales adecuados de acuerdo al tema seleccionado, el diseño es excelente y no hay palabras mal empleadas.	Utiliza los materiales básicos acuerdo al tema seleccionado, el diseño es promedio y hay algunas palabras mal empleadas.	Los materiales no son los adecuados, el diseño contiene varias faltas.
<b>Aplicación de la información vista en el curso (Contenido)</b>	Cubren los temas a profundidad con detalles y ejemplos. El conocimiento de los temas es excelente.	Incluyen información esencial y básica de los temas. Pueden aparecer 1 o 2 errores.	El contenido es superficial y mínimo. Aparecen más de 2 errores.
<b>Guía de uso</b>	Realiza guía de uso que sea clara, precisa, útil, que lleve a la adecuada utilización del material educativo	Realiza guía de uso, siendo poco clara, precisa, útil, resultando difícil que lleve a la adecuada utilización del material educativo.	No realiza la guía de uso.