

Profe MINGO

DIPLOMADO

26 de julio al 6 de agosto de 2021

“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”

FUNDACIÓN
INFODES

Instituto de Formación y Desarrollo Social

VALOR DE CERTIFICACIÓN
\$22.000

“Bebes amamantados, bebes sanos y felices”

FÓRMATE GRATIS

Solicita entrar a un grupo
INFORMACIÓN
3122841162



YouTube

TRASMISIÓN: LUNES A VIERNES 7:00 PM

“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”



Más de la mitad de los bebés en Colombia no reciben leche materna

FOTO: 123RF

En los últimos cinco años solo el 36,1 % de los menores de seis meses la recibe exclusivamente.

RELACIONADOS: BEBÉS | NUTRICIÓN | LACTANCIA | LECHE MATERNA | LACTANCIA MATERNA

<https://www.eltiempo.com/salud/disminuyen-cifras-de-lactancia-materna-en-colombia-155506>



“Bebes amamantados, bebes sanos y felices”

“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”

Solo 1 de cada 3 niños menores de 6 meses en Colombia recibe lactancia materna exclusiva, lo que representa apenas el 36,1 por ciento de la población infantil en este rango de edad.

Según los datos del informe Ensin, para el año 2005, la lactancia materna exclusiva en menores de 6 meses llegaba al 46,9 por ciento, mientras que para el 2015 bajó al 36,1, lo cual significó una reducción del 10,8 por ciento de niños. Así las cosas, las madres colombianas están dejando de lactar a sus bebés.

<https://www.eltiempo.com/salud/disminuyen-cifras-de-lactancia-materna-en-colombia-155506>



*“Bebes amamantados,
bebes sanos y felices”*

“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”

Las cifras de lactancia materna en Colombia son preocupantes

6 octubre, 2020






Imagen de referencia, tomada de: Pixabay.

Según cifras oficiales, en Colombia solo el 36,1 % de los niños menores de seis meses reciben como único alimento leche materna, lejos de la meta de la Organización Mundial de la Salud que recomienda llegar al 50 % como mínimo. Sin embargo, en Bogotá la lactancia exclusiva llega al 45,6 %.

El Ministerio de Salud entregó un balance sobre la lactancia materna, el promedio de niños que reciben leche materna hasta los 6 meses en el país **preocupa**, mientras que **en Bogotá el porcentaje es alentador**.



“Bebes amamantados, bebes sanos y felices”

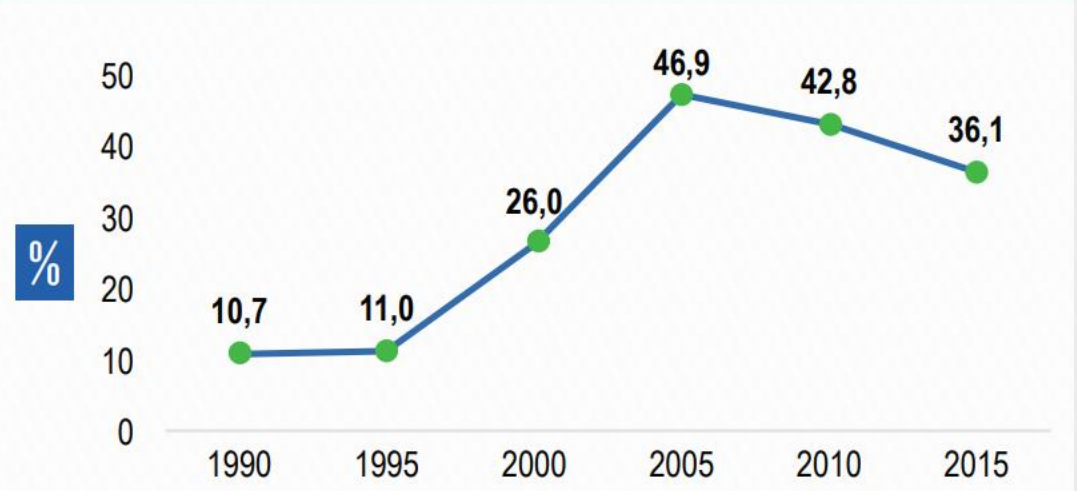
“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”

**NIÑOS Y NIÑAS EN LA PRIMERA INFANCIA
 0 A 4 AÑOS**

Encuesta Nacional de la Situación Nutricional
ENSIN
 — 2015

LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA EN MENORES DE 6 MESES DE EDAD

Tendencia 1990 – 2015



Fuente: 1990 a 2000 ENDS, 2005 a 2015 ENSIN



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”

SUPERPODERES DE LA LACTANCIA MATERNA



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”



El futuro es de todos Gobierno de Colombia

El superpoder de la **fuerza**

Con la lactancia materna **#DaleSuperpoderes**



BIENESTAR FAMILIAR

La leche materna es un alimento único e irremplazable; suministra todos los nutrientes que garantizan el desarrollo adecuado del bebé. El calostro, que es la leche de los primeros días, salva vidas gracias a su alto contenido de nutrientes y defensas. La leche materna tiene todos los nutrientes que el bebé necesita para crecer y desarrollarse sano y fuerte



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”



A través de la leche materna, la madre le transmite al bebé **defensas** esenciales para protegerlo de enfermedades del oído, de la piel (alergias), de los pulmones (neumonía, asma, gripa), entre otras enfermedades. Por esto, la leche materna se considera la primera vacuna; además, permite que el aparato digestivo, que aún es inmaduro, se desarrolle con rapidez y previene el estreñimiento y diarrea



“Bebes amamantados, bebes sanos y felices”

“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”

El futuro es de todos Gobierno de Colombia

El superpoder de la **Salud**

Con la lactancia materna **#DaleSuperpoderes**

BIENESTAR FAMILIAR

Brindar leche materna desde el primer momento de vida a un bebé le reduce en 20 % el riesgo de morir en el primer mes. Darle al niño o niña leche materna exclusivamente durante los primeros seis meses de vida, previene el riesgo de sobrepeso y obesidad en un 12 % en la edad adulta. Asimismo, ayuda a combatir enfermedades relacionadas con la alimentación como el colesterol alto, la presión arterial alta, la diabetes, el asma y leucemias infantiles. Este alimento natural es tan completo que protege al niño de la desnutrición.



“Bebes amamantados, bebes sanos y felices”

“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”

El futuro es de todos Gobierno de Colombia

El superpoder de la **Agilidad mental**

Con la lactancia materna **#DaleSuperpoderes**

BIENESTAR FAMILIAR

La lactancia favorece la maduración del cerebro para que niños y niñas sean más inteligentes. Hacia adelante, y gracias al vínculo entre madre e hijo que se genera en esta práctica, permite que el niño tenga confianza en sí mismo e incrementa su autoestima y felicidad. Contribuye a aumentar el nivel educativo: los estudios demuestran que los bebés alimentados con leche materna obtienen mejores resultados en las pruebas de inteligencia que los bebés alimentados con leche de fórmula.



“Bebes amamantados, bebes sanos y felices”

“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”





El futuro es de todos

Gobierno de Colombia

El superpoder de la

Inversión

Con la lactancia materna

#DaleSuperpoderes



BIENESTAR FAMILIAR

La leche materna es gratis, está disponible en todo momento, en cualquier lugar, no necesita preparación, no hay que adicionarle nada a su consumo; por estas razones la familia ahorra dinero y evita pagar por fórmulas costosas y que no tienen los beneficios de la lactancia materna.



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”



La LM es un acto natural y ecológico. El alimento, en sí mismo, es un recurso renovable que no produce contaminación ni desperdicios, lo que lo hace amigable con el medioambiente. La práctica de la LM contribuye a la disminución de la contaminación del agua, ya que no tenemos que usar menos recipientes, así como productos de limpieza y desinfección. Para suministrar la leche materna no se necesita transporte ni distribución, por ello ahorramos combustible y reducimos la contaminación ambiental. Y lo mejor de todo, comparada con todo lo que hay detrás de una producción de fórmulas, mitiga el calentamiento global.



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”



El futuro es de todos
Gobierno de Colombia

El superpoder del
Amor

Con la lactancia materna
#DaleSuperpoderes

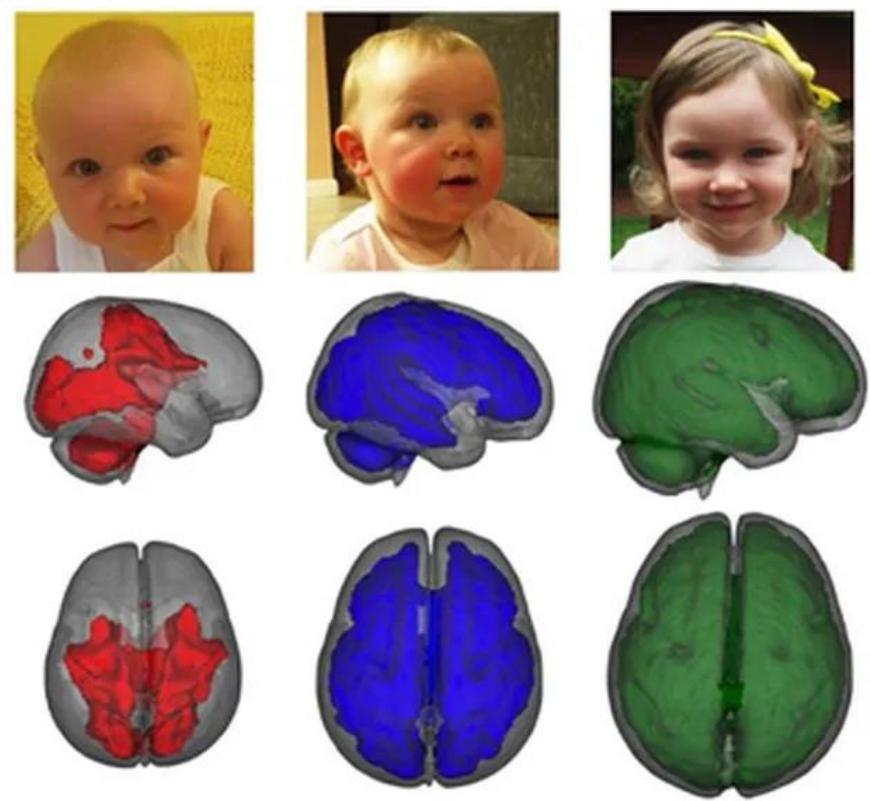


Con la lactancia materna se fortalece la relación de afecto entre la mamá y el bebé. Esta práctica incrementa los niveles de oxitocina, hormona que genera sentimientos positivos como el amor, el apego y la felicidad. Los niveles elevados de esta hormona durante la lactancia materna hacen a la mamá menos propensa a padecer depresión posparto. La capacidad de satisfacer física y emocionalmente al bebé aumenta la autoconfianza de muchas madres.



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”

LA LACTANCIA MATERNA POTENCIA EL DESARROLLO DEL CEREBRO DE LOS BEBÉS



La lactancia beneficia el desarrollo cerebral de los bebés, y sus efectos se pueden medir con imágenes de resonancia magnética. Un estudio científico ha percibido diferencias entre los bebés amamantados y los que no tomaron leche materna.

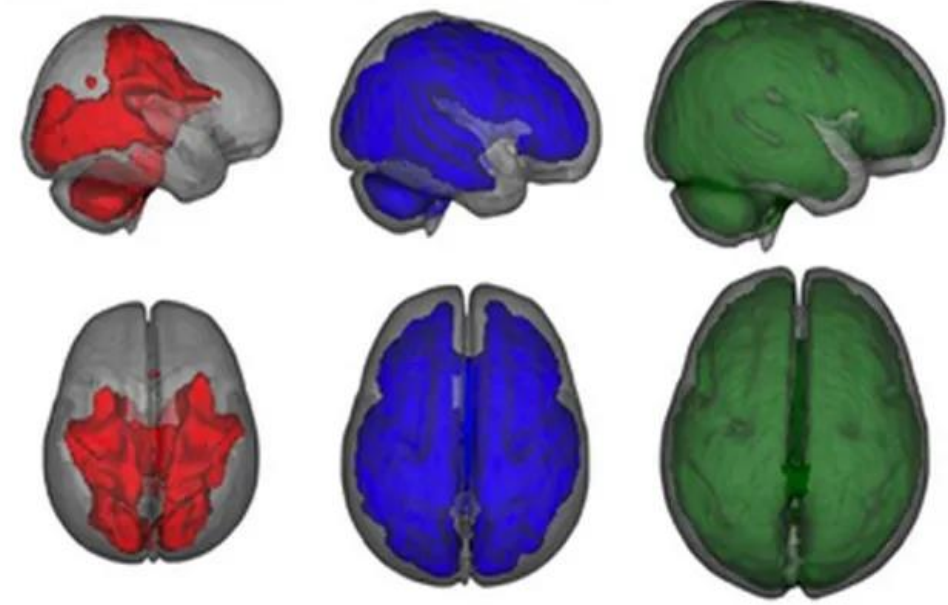


“Bebes amamantados, bebes sanos y felices”

“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”



No nos cansamos de recordar que lactancia materna es lo mejor para el bebé. Ahora, un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Brown (EE.UU.) muestra nuevas pruebas sobre los beneficios de la lactancia para el desarrollo del cerebro de los niños menores de 4 años.



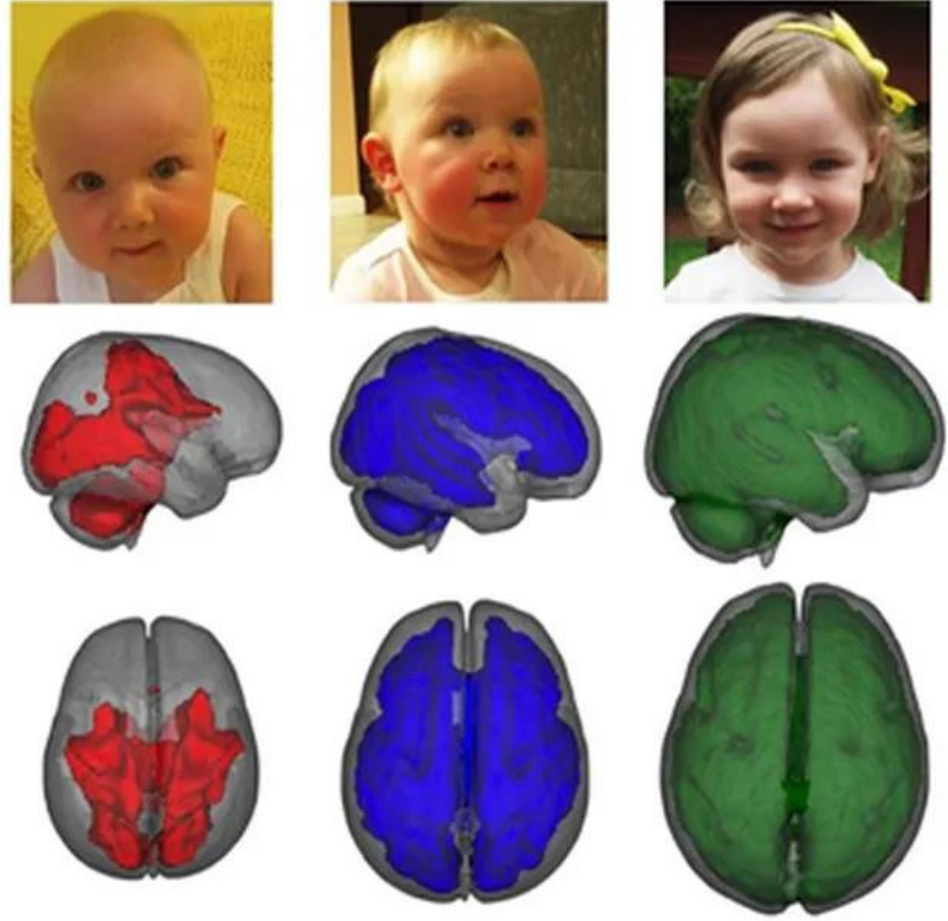
Según los investigadores, los bebés que se alimentan exclusivamente con leche materna durante los primeros tres meses de vida presentaban un mayor desarrollo en zonas clave del [cerebro](#) desde los dos años que los alimentados con leche de fórmula y un desarrollo cognitivo superior, especialmente en el [lenguaje](#), la [capacidad motora](#) y la [percepción visual](#).

Además, los beneficios de la lactancia sobre la inteligencia de los niños son mayores cuanto más se [prolongue la lactancia](#).



“Bebes amamantados, bebes sanos y felices”

“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”



No nos cansamos de recordar que lactancia materna es lo mejor para el bebé. Ahora, un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Brown (EE.UU.) muestra nuevas pruebas sobre los beneficios de la lactancia para el desarrollo del cerebro de los niños menores de 4 años.

Según los investigadores, los bebés que se alimentan exclusivamente con leche materna durante los primeros tres meses de vida presentaban un mayor desarrollo en zonas clave del [cerebro](#) desde los dos años que los alimentados con leche de fórmula y un desarrollo cognitivo superior, especialmente en el [lenguaje](#), la [capacidad motora](#) y la [percepción visual](#).

Además, los beneficios de la lactancia sobre la inteligencia de los niños son mayores cuanto más se [prolongue la lactancia](#).

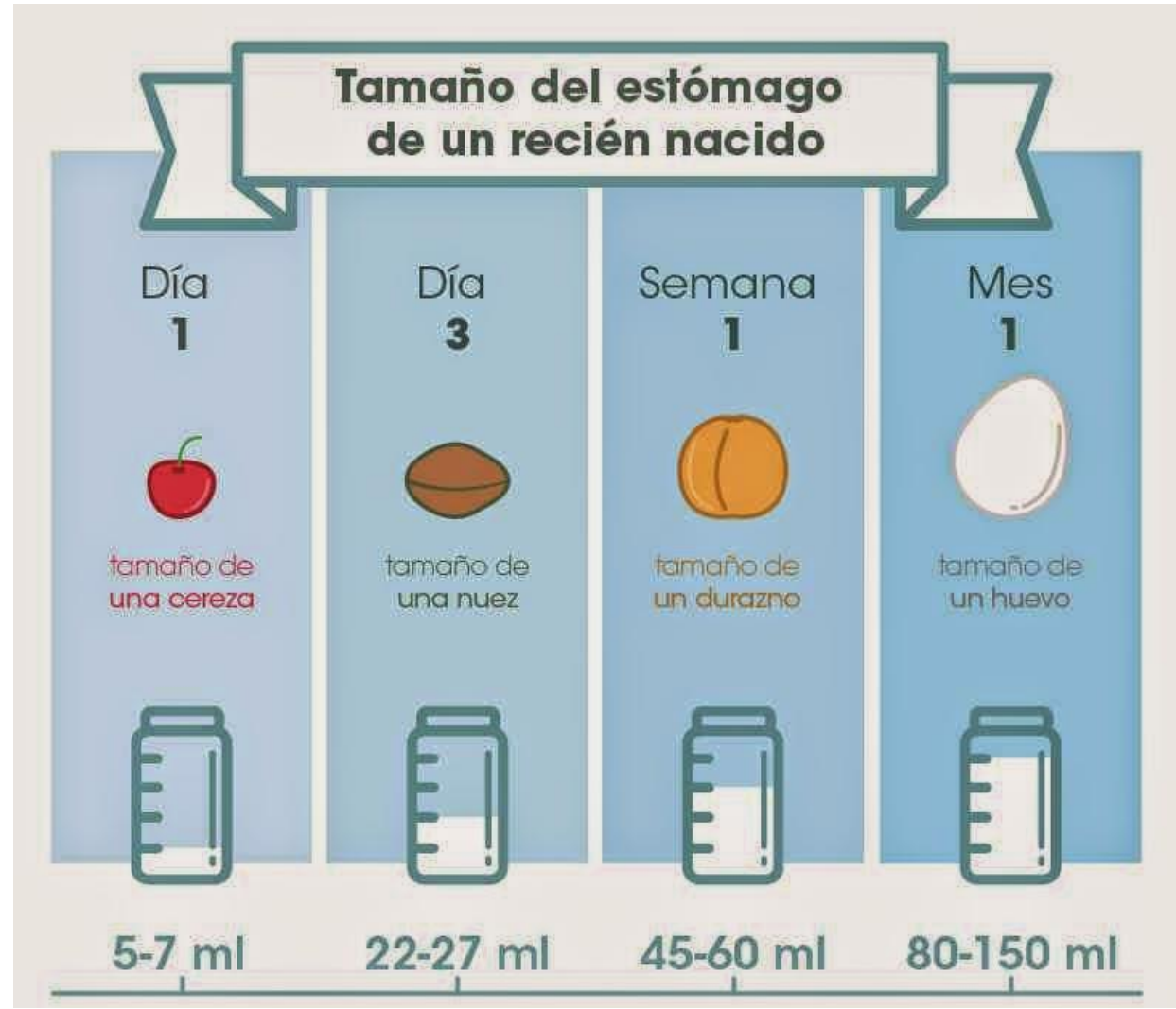


“Bebes amamantados, bebes sanos y felices”

“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”

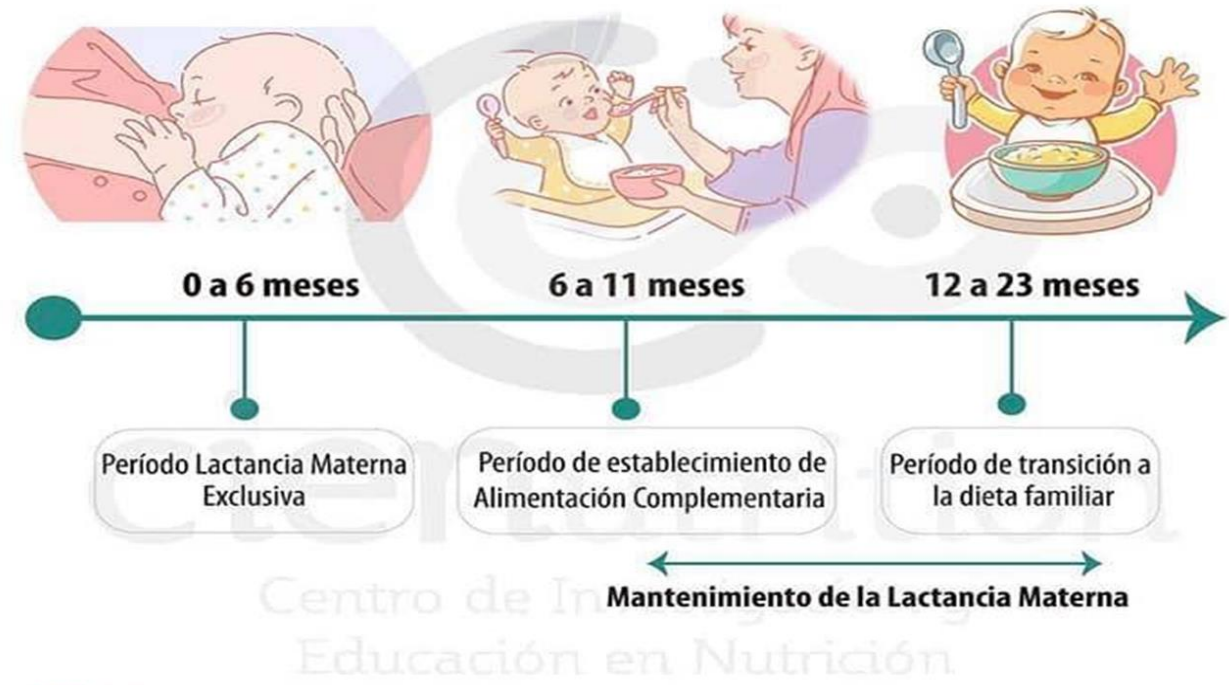


“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”

Integración a la Dieta Familiar



EFSA Panel on Nutrition, ESFA Journal. 2019
 Fewtrell M. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2017
 Organización Mundial de la Salud. 2010
 Vásquez-Garibay E. Bol Med Hosp Infant Mex. 2008



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”



EN QUÉ CONSISTE?

CÓMO FUNCIONA?

EN QUÉ DIFIERE?

Alimentación Complementaria
BLISS



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”

Las claves del BLISS (Baby Led Introduction to Solids)



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”

introducción de la alimentación complementaria



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”

EN QUÉ CONSISTE EL MÉTODO BLISS

Este método consiste en ofrecer alimentos de la textura y forma adecuadas según el desarrollo del bebé, tal y como se hace en el BLW, pero haciendo hincapié en los alimentos ricos en hierro y energía. De modo que en cada comida siempre debe haber:

- Un alimento rico en energía
- Un alimento rico en hierro
- Una fruta o verdura



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”

Asimismo, enfatiza que a la hora de la comida el bebé

- **No debe estar distraído**, y debe estar **tranquilo y alegre, acompañado por un cuidador** que preste atención a sus signos de hambre y saciedad, atendiéndolos de forma afectuosa y rápida.
- Si está **enfermo**, se le ofrecerá comida “fácil” (blanda, de sabores suaves, conocidos y agradables para el bebé) y líquidos como agua y leche con frecuencia.

