

Diana Elidé González Delgado

Desarrollo de material digital para
promover la lactancia materna

2024



Universidad Autónoma de Querétaro
Facultad de Ciencias Naturales

Desarrollo de material digital para promover la lactancia materna

Tesis

Que como parte de los requisitos para obtener el Grado de
Maestro en Nutrición Clínica Integral

Presenta

Diana Elidé González Delgado

Dirigido por:

Dra. Karina de la Torre Carbot

Querétaro, Qro. a 15 de enero del 2024



Dirección General de Bibliotecas y Servicios Digitales
de Información



Desarrollo de material digital para promover la
lactancia materna

por

Diana Elidé González Delgado

se distribuye bajo una [Licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional](#).

Clave RI: CNMAC-300583



Universidad Autónoma de Querétaro
Facultad de Ciencias Naturales
Maestría en Nutrición Clínica Integral

Desarrollo de material digital para promover la lactancia materna

Tesis

Que como parte de los requisitos para obtener el Grado de
Maestro en Nutrición Clínica Integral

Presenta

Diana Elidé González Delgado

Dirigido por

Dra. Karina de la Torre Carbot

Dra. Karina de la Torre Carbot

Presidente

Firma

Dra. María del Carmen Caamaño Pérez

Secretario

Firma

Dr. Jorge Luis Rosado Loria

Vocal

Firma

Dr. Jorge Luis Chávez Servín

Suplente

Firma

Dra. Diana Beatriz Rangel Peniche

Suplente

Firma

Centro Universitario Querétaro, Qro.
Fecha de aprobación por el Consejo Universitario enero 2024, México

Dedicatorias

A ti, Dios, quiero expresarte mi profunda gratitud por haberme llenado de paciencia y ánimo en los momentos en los que más perdida me sentía. Gracias por tu presencia constante y por darme la fuerza para seguir adelante, incluso en los momentos más difíciles.

A mis queridos padres y hermanos, les agradezco por su amor completo e incondicional, por haber estado siempre a mi lado y por haberme brindado el apoyo emocional necesario para concluir este proyecto. Sin su aliento y confianza en mí, este logro no habría sido posible.

A ti, Paco, mi gran amor, quiero dedicarte también mi tesis. Tu apoyo y amor no se han limitado a palabras, sino que con cada acto de amor me has impulsado a seguir mis sueños. Gracias por creer en mí y por ser mi mayor motivación en todo momento.

Agradecimientos

Quiero aprovechar este espacio para agradecer a todas las personas que han contribuido en la realización de mi tesis y en mi formación como profesional en el campo de la nutrición clínica.

En primer lugar, quiero agradecer a mi directora de tesis, la Dra. Karina de la Torre Carbot, por sus amplios conocimientos en el tema y por su entusiasmo y paciencia al acompañarme en todo el proceso. Gracias por ese tiempo invertido en sesiones semanales para ir afinando detalles, le agradezco infinitamente su dedicación y compromiso con mi formación académica y profesional.

También quiero agradecer a todos los docentes que generosamente compartieron sus conocimientos y experiencias, y que continuaron alimentando mi amor por la nutrición clínica. A pesar de la distancia, al ser clases online, su entusiasmo y pasión sobrepasaban la pantalla, lo que me permitió seguir motivada y comprometida en cada una de mis asignaturas.

Finalmente, no puedo dejar de agradecer a mis padres por estar siempre a mi lado, apoyándome en cada nuevo proyecto que emprendía. Gracias por ser testigos de mi cansancio y de mis noches de desvelo, y por motivarme a seguir adelante para culminar una meta más. Su amor incondicional, sus consejos y guías, y su protección han sido fundamentales en mi vida y en mi carrera profesional. Este logro también es de ustedes, porque sin su amor, apoyo y comprensión, no habría podido llegar hasta aquí.

Contenido	
Dedicatorias	3
Agradecimientos	4
Resumen.....	8
I. Introducción	12
II. Antecedentes	14
2.1 Lactancia materna. Definiciones	14
2.2 Beneficios de la leche materna	15
2.3 Datos epidemiológicos	17
2.4 Motivos y causas del abandono de lactancia materna	19
2.5 Promoción a la salud y lactancia materna	19
2.6 Internet como medio de información.....	22
2.6.1 Salud móvil.....	23
2.6.2 Información sobre lactancia materna en medios digitales	24
2.6.3 Ventajas y desventajas del uso de medios digitales en lactancia materna	28
2.7 Importancia de la generación de material de calidad	29
2.8 Proyecto “Más que verduras”	30
2.9 Teoría social cognitiva.....	32
III. Justificación	33
IV. Objetivos.....	34
Objetivo general	34
Objetivos específicos	34
V. Material y métodos	35
5.1 Tipo de investigación.....	35
5.2 Materiales	35
5.3 Procedimientos para el desarrollo del material sobre lactancia materna	36
5.3.1. Desarrollo de portadas.....	36
5.3.2 Desarrollo de miniaturas	37
5.3.3 Desarrollo de videos animados	37
5.3.4 Desarrollo de infografías interactivas	39

5.3.5 Evaluación del material digital por comité experto	39
VI. Resultados y discusión.....	41
6.1. Diseño del contenido.....	41
6.2 Diseño de personajes.....	45
6.3 Voces de los personajes	49
6.4 Desarrollo de miniaturas	50
6.5 Desarrollo de portadas	50
6.6 Desarrollo de infografías	50
6.7 Desarrollo de videos.....	54
6.8. Evaluación del material digital por comité experto.....	58
6.9 Propuesta de evaluación.....	58
6.9.1 Evaluación de los videos	58
6.9.2 Evaluación de las infografías	59
6.9.3 Evaluación sociodemográfica y otras características de los usuarios	60
6.9.4 Evaluación de conocimientos	60
VII. Conclusión.....	61
VIII. Referencias	63
IX. Anexos.....	70
Anexo 1. Cuestionario datos generales	70
Anexo 2. Encuesta de conocimientos sobre lactancia materna	73
Anexo 3. Guiones técnicos e instruccionales	80
Formato para el “Diseño Instruccional” de Módulo	80
TEMA 1	84
TEMA 2	112
TEMA 3	139
TEMA 4	149
TEMA 5	191
TEMA 6	214
TEMA 7	229
TEMA 8	247
TEMA 9	264

TEMA 10.....	271
TEMA 11.....	291
TEMA 12.....	297
TEMA 13.....	305

Resumen

La lactancia materna es la mejor opción de alimentación para los bebés, ya que proporciona nutrimentos esenciales y promueve el crecimiento óptimo. Ofrece beneficios a corto y largo plazo para el bebé y la madre, incluyendo la prevención de enfermedades, un mayor contacto físico y emocional entre madre e hijo y una recuperación más rápida para la madre. Además, es económica y ecológica. A pesar de estos beneficios, la lactancia materna en México tiene una baja prevalencia, con solo el 28.6% de los menores de 6 meses siendo amamantados y un 29% de niños que reciben lactancia hasta los dos años.

El uso creciente de internet y medios digitales ofrece la oportunidad de promover la lactancia materna, difundir información sobre el tema y aumentar la prevalencia en México.

Objetivo. Desarrollar material digital para promover la lactancia materna.

Material y métodos. Se desarrolló material digital como miniaturas, portadas, guiones instruccionales y técnicos, infografías interactivas y videos animados sobre alimentación en el embarazo, alimentación complementaria y lactancia materna, se utilizaron plataformas como Genially, Canva, Vyond, una vez terminado el material fue revisado por expertos en lactancia materna y mercadotecnia.

La revisión de estos materiales abarco una serie de criterios, como imágenes libres de derechos de autor, la información en lenguaje sencillo, la armonía y coherencia con la paleta de colores, la ubicación de elementos interactivos, la fluidez en los movimientos de los personajes en los videos, la música, los efectos de sonido y la voz de los personajes en los videos, la congruencia en la fuente y tamaño de letra, la duración del material, entre otros aspectos

Además se propone un método de evaluación que incluye métricas para las infografías interactivas y videos animados, así como una evaluación del conocimiento en lactancia materna.

En conclusión, se logró desarrollar un conjunto de materiales digitales interactivos y de alta calidad, que están diseñados para informar al usuario sobre temas

esenciales de la primera etapa de vida como la alimentación en el embarazo, la lactancia materna y la alimentación complementaria.

Palabras clave: lactancia materna, embarazo, medios digitales, internet, material multimedia, cambios de hábitos.

Abstract

Breastfeeding is the best choice for infant nutrition, providing essential nutrients and promoting optimal growth. It offers short-term and long-term benefits for both the baby and the mother, including disease prevention, increased physical and emotional bonding between mother and child, and faster postpartum recovery for the mother. Additionally, it is cost-effective and environmentally friendly. Despite these advantages, breastfeeding in Mexico has a low prevalence, with only 28.6% of infants under 6 months being breastfed and 29% of children receiving breastfeeding up to two years.

The increasing use of the internet and digital media provides an opportunity to promote breastfeeding, disseminate information on the topic, and increase prevalence in Mexico.

Objective. To develop digital materials to promote breastfeeding.

Materials and methods. Digital materials were created, including thumbnails, covers, instructional and technical scripts, interactive infographics, and animated videos on pregnancy nutrition, complementary feeding, and breastfeeding. Platforms such as Genially, Canva, and Vyond were used. Once completed, the materials were reviewed by experts in breastfeeding and marketing.

The review of these materials encompassed various criteria, such as using copyright-free images, presenting information in plain language, maintaining harmony and coherence with the color palette, proper placement of interactive elements, smooth character movements in the videos, quality of music, sound effects, and character voices in the videos, consistency in font type and size, and material duration, among other aspects. Additionally, a method of evaluation is proposed, including metrics to measure the effectiveness of interactive infographics and animated videos, as well as an assessment of knowledge about breastfeeding.

In conclusion, a set of interactive and high-quality digital materials was successfully developed, designed to inform users about essential topics in the early stages of life, such as pregnancy nutrition, breastfeeding, and complementary feeding.

Keywords: breastfeeding, pregnancy, digital media, internet, multimedia material, behavior change.

I. Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda alimentar al recién nacido con lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y mantenerla al menos hasta los dos años de vida en conjunto con la alimentación complementaria (OMS, 2011).

En la última Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) realizada en México en el año 2018, se observó que la lactancia materna exclusiva en menores de 6 meses y la lactancia materna no exclusiva en niños de 2 años se duplicó a nivel nacional, incrementando de 14.4% a 28.6% y de 14.1% a 29%, respectivamente. A pesar de que existe un aumento en el número de madres que lactan, son cifras francamente bajas ya que no se ha llegado ni a la tercera parte de madres mexicanas que podrían estar ofreciendo lactancia materna a sus hijos (INEGI, 2020).

A pesar de todos los beneficios reconocidos y demostrados atribuibles a la lactancia materna tanto para el infante como para la madre, la familia, la sociedad y el medio ambiente; y a pesar de que hay intentos por promover la lactancia materna como un medio natural a través del cual la madre otorga al niño los nutrimentos necesarios para su adecuado crecimiento y desarrollo, existen circunstancias que influyen negativamente en la decisión de proporcionar lactancia materna y en la duración de la misma. Algunos de los motivos por los cuales no se están logrando las recomendaciones señaladas por la OMS son: falta de confianza en la capacidad que tienen las madres para nutrir a su bebé, falta de conocimientos sobre lactancia materna, recibir recomendaciones poco apropiadas sobre lactancia materna emitidas por familiares, pareja e incluso personal de la salud no capacitado en el tema de lactancia materna y una asociación de mayor solvencia económica con la administración de sucedáneos de la leche materna. (Campiño Valderrama & Duque, 2019; Delgado-Becerra et al., 2006; Gorrita Pérez et al., 2016; Martínez Locio, Liliana Hermosilla, 2017)

Diversos artículos coinciden en que la orientación en lactancia materna es uno de los mejores medios para lograr un inicio y un mantenimiento de la lactancia, ya que al promover conocimientos sobre este tema, las madres comienzan a sentirse más seguras y confiadas en su capacidad de lactar y nutrir al bebé.

La orientación a madres regularmente se ha llevado a cabo de diferentes maneras, entre las que se encuentran: pláticas y talleres de lactancia materna, o bien grupos de apoyo. Dichas actividades son lideradas por profesionales de la salud, o bien por promotores/agentes de lactancia. El apoyo madre a madre también ha sido otra manera de ofrecer orientación en el tema (OMS & UNICEF, 1989; Otero Solloso, 2004; Sebastián Vicente, 2013; Díaz Molinero et al., 2015; Melo Dodt et al., 2015; Gorrita Pérez et al., 2016; M. del P. Sebastián Vicente, 2017; M. P.; do Carmo Souza et al., 2020).

En la actualidad los medios digitales se han posicionado como una alternativa para difundir información y mensajes (Alfonso Sánchez, 2003). A través del presente trabajo se desarrolló material digital educativo sobre lactancia materna como una herramienta para promoverla, con base en información actualizada y de calidad, elaborada por profesionales de la salud, sobre temas clave con relación al tema, esto con la intención de que pueda ser considerando el material desarrollado en medios digitales accesibles para la población. Esta alternativa permitirá que las madres o parejas que no puedan acudir a sesiones presenciales, se beneficien con información y orientación, de manera que sea útil como parte del apoyo para lograr establecer una adecuada práctica de lactancia.

I. Antecedentes

2.1 Lactancia materna. Definiciones

La lactancia materna proporciona el alimento ideal para el crecimiento y el desarrollo sano de los lactantes y no tiene comparación, ya que la leche materna es la primera comida natural que aporta toda la energía y nutrientes que el niño necesita en sus primeros meses (OMS & UNICEF, 2003).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna exclusiva (LME) durante los primeros 6 meses de vida. Esta LME se puede definir como aquella en la que *“el lactante ingiere únicamente leche materna y no se le dan otros líquidos ni sólidos -ni siquiera agua- exceptuando la administración de una solución de rehidratación oral o de vitaminas, minerales o medicamentos en forma de gotas o jarabes”* (2019). La OMS y la UNICEF recomiendan que para iniciar y mantener la LME, se inicie al menos dentro de la primera hora de vida, sea a libre demanda (las veces que el bebé decida comer, tanto de día como de noche) y se evite el uso de sucedáneos de leche materna (UNICEF, 2016).

El inicio temprano de la lactancia materna hace referencia a *“el suministro de leche materna al niño durante la primera hora de vida; así se asegura que recibe el calostro (“primera leche”), rico en factores de protección”* (OMS, 2019).

Otro concepto importante es el de lactancia materna predominante donde *“la fuente predominante de alimentación del lactante es la leche materna (incluida la leche extraída o de nodriza). El niño puede recibir además líquidos (agua y bebidas a base de agua, jugos de fruta), líquidos rituales y sales de rehidratación oral, gotas o jarabes (vitaminas, minerales y medicamentos)”* (OMS, 2001), mientras que la lactancia parcial o alimentación mixta es cuando *“el lactante menor de seis meses de edad recibe algunas tomas de pecho y otras de alimento artificial, ya sea leche, cereal u otro alimento o agua”*. Por último, la alimentación artificial es cuando *“el*

lactante recibe sucedáneos para la leche materna y no está amamantando en absoluto” (UNICEF, 2012 & OMS, 2015)

2.2 Beneficios de la leche materna

La leche materna es considerada el mejor alimento para un recién nacido a término o pretérmino porque contiene todos los nutrimentos que el recién nacido necesita como proteínas, grasas, hidratos de carbono y micronutrimentos, además contiene anticuerpos maternos, reguladores del crecimiento, enzimas digestivas, hormonas y agua; es fácil de digerir y absorber, influye en el tipo de microbiota intestinal del lactante ya que se observa una mayor proliferación de especies como *Lactobacillus* y *Bifidobacterium* que no se encuentran en el tracto digestivo de niños alimentados con sucedáneos de leche materna. (Seery MD, 2020)

La leche materna es un alimento vivo que tiene la capacidad de cambiar tanto el tipo como la cantidad de nutrimentos para el lactante dependiendo de las características particulares de cada recién nacido, como las semanas de gestación y su estado de salud. Estos cambios ocurren de manera natural durante todo el período de amamantamiento y hay diversidad en cada etapa de la leche materna (pre-calostro, calostro, leche de transición y leche madura). Además, los cambios en la composición de la leche materna ocurren entre cada tetada y durante la misma tetada. Por ejemplo, al inicio de la tetada se obtiene una mayor cantidad de agua, mientras que al prolongar la duración de la misma tetada se obtiene una mayor cantidad de lípidos. (de la Torre Carbot, Karina Chávez Servín, 2017)

La leche materna es una sustancia inteligente, cuya producción se adapta al tamaño del estómago del bebé, por eso en los primeros cuatro días se producen, en promedio, de dos a veinte mililitros de calostro por cada toma. El calostro es una sustancia abundante en nutrimentos ya que con una cantidad muy pequeña se pueden satisfacer las necesidades energéticas y de nutrimentos del bebé que posee un estómago sumamente pequeño; después con la leche de transición y con el aumento en el tamaño del estómago del bebé se producen hasta setecientos mililitros y cuando el estómago del bebé logra un mayor desarrollo la leche de

transición se convierte en leche madura y la producción se incrementa, pudiendo llegar hasta novecientos mililitros en los primeros seis meses. Con el inicio de la alimentación complementaria se reduce la producción de leche materna en los meses posteriores a esta introducción de alimentos y bebidas diferentes a la leche materna, lo que provoca un descenso en el volumen producido que llega a ser de 600ml. (Salazar et al., 2009)

La lactancia materna aporta beneficios al lactante a corto plazo como: reducción en enfermedades respiratorias, gastrointestinales agudas, diarrea y otitis media y a largo plazo como: reducción del riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como: asma, diabetes mellitus, obesidad, alergias alimentarias y ambientales, eczema y enfermedades cardiovasculares. (Seery MD, 2020)

La lactancia materna también aporta beneficios a la madre como: ayudar a prevenir hemorragias ya que la hormona oxitocina contrae el útero, ayuda a disminuir la depresión postparto y a la pronta recuperación física de la madre después de que tiene a su bebé, promueve un mayor contacto físico y afectivo entre madre e hijo, actúa como un método anticonceptivo natural mientras se otorgue de forma exclusiva y a libre demanda, mejora los niveles de colesterol y triglicéridos; a largo plazo se reduce la probabilidad de cáncer de ovario y de mama, diabetes tipo II, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, anemia y osteoporosis. (UNICEF, 2018)

Dentro de los beneficios que la lactancia materna aporta a la familia se encuentra el ahorro, primero porque la lactancia materna es gratuita y no hay necesidad de comprar sucedáneos de leche materna, biberones ni esterilizador de biberones, segundo porque se disminuye el ausentismo laboral, ya que se presentan menos enfermedades agudas en bebés alimentados con leche materna, debido a que para reconstituir los sucedáneos de leche materna se puede llegar a utilizar agua no potable o a tener una incorrecta higiene al momento de la elaboración o almacenamiento de la leche de fórmula. Además, algunas

investigaciones sugieren una mayor capacidad cognitiva en aquellos niños alimentados al seno materno comparados contra los que no recibieron lactancia materna, lo que podría aumentar el rendimiento escolar, y aumentar la posibilidad de percibir un mayor ingreso durante su vida adulta laboral.

La lactancia materna permite la reducción en los costos de salud para el sector público, gracias a los beneficios ejercidos a largo plazo que recae en la disminución de enfermedades agudas, crónicas y muertes prematuras en niños y madres.

Dentro de los beneficios de la leche materna para el medio ambiente se encuentra la sustentabilidad medioambiental al reducir el uso de biberones, chupones, bolsas, plástico, latas y basura. Además, se reduce la huella ambiental, reduciendo el uso de recursos como agua, combustible y detergentes que son necesarios para producir y comercializar sucedáneos de leche materna, se estima que se requieren más de 4000 litros de agua para producir un kilogramo de fórmula en polvo, por lo que el ahorro en los recursos al proporcionar leche materna es superior. (Brahm & Valdés, 2017)

En pocas palabras la lactancia materna es lo mejor para la salud, nutrición y desarrollo del ser humano, es sostenible y ecológica.

2.3 Datos epidemiológicos

Datos obtenidos en la Encuesta Nacional de los Niños, Niñas y Mujeres en México realizada en el año 2015 indica que menos del 10% de los lactantes fue amamantado de forma exclusiva, ya que suelen introducirse otras bebidas como agua y sucedáneos de leche materna a una edad muy temprana, y solo un 24% reciben leche materna hasta los dos años. La media nacional de meses en los que los niños y niñas reciben lactancia materna es de 10.9 meses. (INSP et al., 2015)

De acuerdo con la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) realizada en 2018, se observó una duración media, de lactancia materna no exclusiva (lactancia materna y alimentación complementaria), de 9.8 meses en

México; respecto a la encuesta del año 2014 se observó un incremento en la duración media que era de 8.8 meses. Los estados que tienen una mayor duración media son: Oaxaca, Guerrero y Chiapas con 14.2, 13.8 y 12.6 meses respectivamente, mientras que los estados de Chihuahua, Sonora y Baja California presentan la menor duración media con cifras de 7.5, 7.3 y 6.7 meses. Actualmente existen 16 estados de la República Mexicana que superan la media nacional y 14 estados que se encuentran en un nivel inferior. (INEGI, 2019)

Se observa que existe una similitud en la duración de meses en los cuales los niños mexicanos son alimentados con lactancia materna no exclusiva de acuerdo con los datos obtenidos en la Encuesta Nacional de los Niños, Niñas y Mujeres en México y la más reciente Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) elaborada en 2018. En promedio los niños mexicanos suelen recibir lactancia materna no exclusiva durante menos de un año.

La última Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) realizada en el año 2018 revela un incremento a nivel nacional, en el número de madres que lactan de manera exclusiva a menores de 6 meses, pasando de 14.4% en el 2012 a 28.6% en el 2018. El mantenimiento de la lactancia materna no exclusiva se evaluó a los dos años de edad, incrementándose de 14.1% a 29%. A pesar de que existe un incremento en el número de madres que lactan de manera exclusiva y que ofrecen a sus bebés lactancia materna durante uno o dos años, no se ha llegado ni a la tercera parte de mexicanas que podrían estar otorgando lactancia materna a sus bebés. (INEGI, 2020)

La OMS propone en las Metas Mundiales de Nutrición 2025 aumentar al menos a un 50% la tasa de lactancia materna durante los 6 primeros meses de vida por lo que las recomendaciones de la OMS no se están llevando a cabo en nuestro país. (World Health Organization, 2014)

2.4 Motivos y causas del abandono de lactancia materna

Algunas de las razones por las cuales no se están cumpliendo las recomendaciones emitidas por la OMS expresadas con las palabras de las madres mexicanas son: "no se llenaba el bebé", "presentó evacuaciones verdes y consideré que requería otra leche", "no tengo suficiente leche" y "se queda con hambre" (Delgado-Becerra et al., 2006), estos motivos coinciden con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del año 2012 (ENSANUT), en donde los principales argumentos para nunca amamantar son: "no tuve leche", "el bebé no se llenaba", "la leche es delgada", "la leche no sirve", "estaba enferma", "el bebé no quiso", "no me gustó", "estoy tomando medicamento", "el bebé está enfermo", "la fórmula es mejor", "le dieron fórmula en hospital y ya no quiso lactancia materna" y en menor proporción razones como: "alguien más lo amamantó", "por dieta o perder peso", "uso anticonceptivos", "porque el padre del bebé ya no quiso", "tenía muchas cosas que hacer", "tenía planeado regresar a la escuela", "por el trabajo", "quiero conservar la figura", "amamantar es demasiado inconveniente", "el bebé es intolerante a la leche materna", "el bebé es prematuro", "el bebé es adoptado" o por algún problema físico como pezón hundido, labio leporino (González De Cosío et al., 2013), además de la supuesta intolerancia a la lactosa, indicación médica extrahospitalaria, reflujo gastroesofágico, deshidratación, hospitalización del bebé, fibroadenoma en la madre, grietas en los senos, falta de confianza en la capacidad para nutrir al bebé, falta de conocimientos sobre lactancia materna, recomendaciones inadecuadas sobre lactancia materna por familiares, pareja e incluso personal de la salud y una asociación de mayor solvencia económica con la administración de sucedáneos de la leche materna. (Delgado-Becerra et al., 2006 & Gorrita Pérez et al., 2016)

2.5 Promoción a la salud y lactancia materna

Consecuente a la Primera Conferencia Internacional de Promoción de la Salud realizada en Ottawa, Canadá; la promoción a la salud puede considerarse como:

“Un proceso que permite a las personas y a los pueblos mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado

de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente” (OMS, 1986).

La promoción de la salud se enfoca en los agentes que contribuyen a la salud, más allá de la centralización en el tratamiento de enfermedades, por lo que en el documento “Estrategia y Plan de Acción sobre promoción de la salud en el contexto de los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2019-2030” aprobado por el 57 Consejo Directivo (2019) se establece la promoción de la salud para la región de las Américas a través de cuatro líneas estratégicas:

1. Fortalecer entornos saludables
2. Promover la participación ciudadana y el empoderamiento de la comunidad
3. Fortalecer la gobernanza y la acción intersectorial y abordar los determinantes sociales de la salud
4. Consolidar los sistemas y servicios en materia de salud

Es decir, la promoción de la salud aspira fortalecer entornos saludables donde se aumente la participación activa de las personas y se promueva su empoderamiento con la finalidad de que las decisiones que los individuos realicen sobre su salud sean informadas y conscientes; que los gobiernos busquen la creación de políticas y programas que impacten de forma positiva el sector educativo, económico, de transporte, de empleo, de vivienda y de diseño urbano, ya que estos son necesarios para alcanzar la salud en los individuos; además la promoción de la salud estimula la creación de sistemas integrados de salud que brinden servicios de calidad, actualicen el material informativo al que tienen acceso los usuarios y aumenten las capacitaciones del profesional de la salud. La promoción de la salud debe garantizar la salud en su más alto nivel.

Se reconoce que debido al aumento exponencial de la tecnología y al uso cada vez mayor de medios digitales que impactan el estilo de vida, el comportamiento y los patrones de consumo, se preste más atención a estos en virtud de que pueden

ser una herramienta poderosa para la promoción a la salud. (Organización Panamericana de la salud & World Health Organization, 2019)

El término promoción de la lactancia materna podría definirse como: aquellas estrategias y herramientas cuyo propósito es la mejora y control de la salud materna e infantil en el aspecto físico, cognitivo y social. Dentro de las prioridades es otorgar a los padres información y conocimientos sobre lactancia materna y su implicación en la salud, además de incrementar la lactancia materna por medio de acciones concretas y coordinadas con diferentes grupos (Toledo, 2012), como los que se verán a continuación:

- Grupos de apoyo a la lactancia materna (GALM): grupo de personas que se reúnen de forma voluntaria y que se apoyan entre todos con el fin de lograr amantar exitosamente, así como disfrutar de esta experiencia. (M. del P. Sebastián Vicente, 2017) Tienen como objetivos: aumentar la autoestima materna y los conocimientos de las madres sobre lactancia materna, ayudarles a superar dificultades que se presentan, informar sobre el derecho de amamantar, tener un ambiente en el que se apoye de forma entusiasta y respetuosa a la lactancia, entre otros. (Otero Solloso, 2004)
- Promotores/Agentes de lactancia materna: personas que poseen un conocimiento profundo sobre los aspectos sanitarios, nutricionales y fisiológicos de una alimentación adecuada para el lactante, y que también están familiarizados con las distintas influencias psicosociales que pueden afectar la lactancia, incluyendo las posibles dificultades que puedan surgir. Su objetivo principal es fomentar la lactancia materna, protegiendo y promoviendo la práctica, y proporcionando herramientas y estrategias para superar las posibles barreras que puedan presentarse. (OMS & UNICEF, 1989)
- Apoyo madre a madre: estrategia de promoción a la lactancia en donde madres voluntarias (que son madres experimentadas, con diferentes

niveles de formación y compromiso) que han amamantado o amamantan todavía, ofrecen apoyo y asesoramiento individual o en grupo a otras madres, de una forma altruista. Esta ayuda generalmente se realiza dentro de grupos de apoyo a la lactancia materna, como la Liga de la leche. Estos apoyos a menudo resultan ser más eficaces que los de los profesionales de salud porque cuentan con una mayor competencia, experiencia, y suelen adoptar una actitud menos paternalista. (M. P. Sebastián Vicente, 2013)

La promoción de lactancia materna a través de diferentes estrategias ha mejorado los conocimientos que tienen las madres respecto a la lactancia materna y ha proporcionado un soporte emocional en situaciones de angustia o crisis que llegan a experimentar las madres, además de que puede aumentar las tasas de inicio, duración y exclusividad de la lactancia materna, así como evitar el cese de lactancia materna parcial y exclusiva. (Gavine et al., 2017 & Mcfadden et al., 2017)

En ocasiones, las mujeres no pueden acceder a este tipo de grupos que ofrecen soporte e información para las madres, y se ven obligadas a buscar información, apoyo y orientación en internet debido al fácil acceso de este y a la amplia diversidad de dispositivos electrónicos con los que pueden acceder como computadoras, tabletas, notebooks, smartphones y celulares. (García Galvão et al., 2022)

Es importante mencionar que las mujeres resuelven sus dudas en internet de manera más frecuente y ya no son dependientes de los medios tradicionales, por lo que es de vital importancia que cada vez más profesionales de salud se sumen a estas alternativas para compartir información actualizada sobre el tema.

2.6 Internet como medio de información

El internet es uno de los medios de comunicación más utilizados en la actualidad ya que proporciona información al instante. De acuerdo a la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los

Hogares (EDUITH) realizada en el año 2019, mostró que en México hay 80.6 millones de usuarios del Internet, y el 51.6% corresponde a usuarios del sexo femenino, mientras que el 48.4% a usuarios masculinos (INEGI, 2020). Este canal de comunicación puede ser utilizado para informar en temas de salud, como a continuación se describirá.

2.6.1 Salud móvil

El término salud móvil ha cobrado fuerza en los últimos años y puede definirse como: *"el uso de tecnología inalámbrica para brindar servicios de salud e información en dispositivos de comunicación como teléfonos móviles, asistente digital personal conocido por sus siglas en inglés como PDA, teléfonos inteligentes, dispositivos de monitoreo, libros electrónicos, lectores y iPod"* (García-Gómez et al., 2014).

En el pasado, las intervenciones de salud móvil generalmente eran llevadas a cabo utilizando el servicio de mensajes cortos (SMS) en teléfonos móviles, tal y como se describe en la revisión realizada por Fjeldsoe y colaboradores (2009) en donde se evaluó el cambio en el comportamiento de salud preventiva, específicamente en la disminución del consumo de tabaco y también en el cambio de comportamiento de atención clínica en curso, específicamente para la diabetes, para esto utilizaron una evaluación previa y posterior a los mensajes de texto y encontraron resultados de cambio de comportamiento positivo en 13 de los 14 estudios revisados, concluyendo que las intervenciones proporcionadas por SMS tuvieron efectos conductuales positivos a corto plazo, sobre todo cuando los mensajes fueron personalizados. Los autores sugirieron evaluar el mantenimiento del cambio de comportamiento a través de tiempo. (Fjeldsoe et al., 2009)

En la actualidad y debido al rápido desarrollo y mejoramiento de los dispositivos móviles, han aumentado el número de aplicaciones orientadas en salud, McKay y colaboradores en una revisión efectuada en 2018, encontraron aplicaciones en tiendas digitales como: App Store, Play Store, BlackBerry World y Windows Phone Store, enfocadas en cáncer, actividad física, diabetes, control de

peso, asma, depresión, lactancia materna, consumo de alcohol, estado de general de salud y estado físico, dolor de cabeza, enfermedades del corazón, VIH, hipertensión, anemia, adherencia al tratamiento farmacológico, atención plena, obesidad, tabaquismo, control de peso y salud de la mujer. (McKay et al., 2018)

2.6.2 Información sobre lactancia materna en medios digitales

Conforme a la revisión realizada por García Galvão y colaboradores, estos son los principales lugares donde se busca información sobre lactancia materna en medios digitales:

1. Aplicaciones y sitios web sobre embarazo/paternidad y apoyo a la lactancia
2. Correo electrónico
3. Internet
4. Vídeos online
5. Cursos/clases en línea
6. Revistas médicas electrónicas
7. Foros de pares
8. Libros electrónicos
9. Podcasts
10. Redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram)

Y otros como Google, Pinterest, BabyCenter y Glide. Además, los dispositivos favoritos para buscar esta información sobre lactancia materna son: teléfonos inteligentes, tabletas y computadoras. (García Galvão et al., 2022)

Como se explicó anteriormente, han sido desarrolladas diferentes aplicaciones en temas de salud y también se pueden encontrar aplicaciones sobre lactancia materna, éstas aplicaciones son un software que se puede instalar en una computadora, un dispositivo móvil, como un teléfono inteligente o una tableta, y frecuentemente se pueden descargar de forma gratuita o a poco costo. (McKay et al., 2018)

Se realizó un estudio centrado en el conteo de aplicaciones móviles relacionadas con la lactancia materna, arrojando un total de 270 aplicaciones disponibles. Se observaron variaciones en cuanto al idioma, encontrándose 146 aplicaciones disponibles en español y el resto en inglés. Además, se identificaron aplicaciones enfocadas tanto en el público general como en profesionales del área, y se determinó que la mayoría de ellas habían sido desarrolladas por personas sin formación profesional. Cabe destacar que los temas abordados por cada app estaban sujetos al criterio del desarrollador. (Díaz Cano et al., 2020)

Un estudio realizado en Australia demostró que tras el uso de una aplicación móvil de lactancia materna, el 79% de las participantes mantuvieron la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses comparado con un promedio de 48.25% que es la media de mujeres que administra lactancia materna exclusiva con duración de 6 meses en las zonas donde se reclutó a estas participantes. (Wheaton et al., 2018)

Al realizar una búsqueda sobre los estudios que evalúan estas aplicaciones móviles sobre lactancia materna se encontraron distintos estudios que evalúan características como la usabilidad y utilidad de la aplicación móvil sobre lactancia materna (Wang et al., 2018), viabilidad y utilización. (Demirci et al., 2019)

En el año 2019, la aplicación "LactaApp" dedicada a la lactancia materna, informó que los usuarios utilizaban la aplicación en promedio por 6 minutos y 18 segundos por sesión, y que la mayoría de ellos eran mujeres embarazadas (94%) y madres primerizas (68%). Según los autores, los temas de interés variaban en función de la etapa de lactancia del bebé. Durante los primeros días, se buscaban temas relacionados con respuestas fisiológicas, mientras que entre los 15 días y los 3 meses, los usuarios buscaban información sobre crisis o complicaciones de la lactancia y el regreso al trabajo. Entre los 3 meses y el primer año, las madres buscaban respuestas relacionadas con la alimentación complementaria y el destete, y alrededor del año de vida, la información buscada se centraba en el destete y la lactancia en tándem. La aplicación tenía en promedio 2400 usuarios activos diarios,

y se destacó que el 13% de ellos eran hombres. Los autores del estudio sugieren que las aplicaciones web como LactaApp podrían ser útiles en la toma de decisiones informadas y el mantenimiento de la lactancia materna. (Padró Arocas et al., 2020)

El desarrollo de sitios web como herramientas digitales educativas no se ha visto tan incrementado si lo comparamos con las aplicaciones móviles, sin embargo, son una estrategia educativa que puede llegar a incrementar los conocimientos sobre lactancia materna, lograr el establecimiento y el mantenimiento de la lactancia.

En el año 2015, a raíz del aumento de información online disponible, un estudio reveló que las mujeres que buscaban información sobre temas de lactancia materna en páginas web, sin el asesoramiento de profesionales de la salud, ni asistiendo a sesiones presenciales programadas, también tuvieron resultados positivos en establecer y prolongar la duración de la lactancia materna lo que proporciona una ventana de oportunidad en la que intervenciones no convencionales, con medios electrónicos logra buenos resultados en la lactancia materna. (Kang et al., 2015)

Un estudio realizado en el año 2002 sobre la capacitación en lactancia materna dirigida a profesionales de la salud y estudiantes utilizó dos herramientas electrónicas entre las que se incluía una página web y un software, el software se enfocaba en la parte anatómica y fisiológica de la LM describiendo la mama y la página web tenía información sobre extracción de leche materna y bancos de leche materna. Al evaluar las opiniones de los profesionales de la salud y estudiantes se encontró buena aceptación en ambas herramientas. (Rodríguez de Ornés, C. Fernández & Páez, 2002)

Un estudio realizado en Corea que evaluó el conocimiento, la actitud y el interés hacia la lactancia materna en mujeres que buscaron información en internet sobre lactancia materna, demostró que las mujeres que habían lactado por más tiempo a sus bebés tenían una puntuación mayor en conocimientos, una actitud más

positiva sobre la lactancia materna y mayor interés en temas como: educación sobre lactancia dirigida a los padres, lactancia y salud materna, fisiología y cambio en los senos durante el embarazo, entre otros. Me permito citar de manera textual, una de las aseveraciones de los investigadores:

“Los resultados de este estudio sugieren que mejorar el conocimiento, las actitudes y el interés de la madre hacia la lactancia materna podría ser una estrategia eficaz para fomentar el éxito en prácticas de lactancia materna...por lo que se necesitan instrumentos eficaces basados en la web para la educación sobre la lactancia materna desarrollados por profesionales de la salud”.

El desarrollo de actitudes, prácticas maternas positivas, así como su duración hacia la lactancia materna puede facilitarse si se usa la web como un medio de educación en lactancia materna.

La Asociación Australiana de Lactancia Materna llevó a cabo un estudio en grupos privados de Facebook para analizar las preguntas más frecuentes sobre la lactancia materna. Las dudas más comunes abarcaban temas como el horario y la frecuencia de las tomas, la lactancia para ayudar al bebé a dormir, cómo amamantar con senos grandes, el rechazo del pecho, tipos de posiciones para amamantar, agarre correcto, problemas como mastitis, bloqueo de conductos, quistes, manchas blancas, aftas y dolor en los pezones. También se encontró que muchas mujeres buscaban apoyo emocional en relación a sus decisiones sobre la lactancia materna, el cual pudieron encontrar a través de redes sociales y medios digitales. (Bridges et al., 2018)

Aunque la promoción de la lactancia materna en medios no convencionales como las redes sociales tiene sus limitaciones, estos medios ofrecen información y brindan apoyo emocional en este importante tema.

2.6.3 Ventajas y desventajas del uso de medios digitales en lactancia materna

Se pueden mencionar múltiples ventajas del uso de la tecnología en la lactancia materna. En primer lugar, es una alternativa económica y conveniente, ya que permite el acceso a información en el momento que se ajuste a las necesidades del participante, de acuerdo con su rutina diaria y estilo de vida. Por ejemplo, las madres pueden acceder a aplicaciones y sitios web cuando los niños están durmiendo, en los descansos durante la jornada de trabajo o mientras realizan múltiples tareas. Además, la tecnología ofrece la posibilidad de obtener respuestas rápidas y precisas, y se puede acceder a la información desde diferentes dispositivos electrónicos.

En cuanto a la presentación de la información relacionada con la lactancia materna, los usuarios prefieren encontrarla en un solo lugar, en lugar de tener que buscar en diferentes sitios. Además, un estudio demostró que los participantes prefieren medios visuales, como videos, fotos e ilustraciones que muestren posiciones de cómo amamantar, entre otros temas. (Radtke Demirci et al., 2016)

En consecuencia, es importante que las aplicaciones y sitios web relacionados con la lactancia materna se diseñen de manera que la información se presente de forma clara, organizada y en un solo lugar, y que se utilicen medios visuales para facilitar la comprensión de los usuarios. Esto puede contribuir significativamente a mejorar la experiencia de la lactancia materna y aumentar la tasa de éxito de esta práctica.

El uso de tecnología puede resultar de gran utilidad para mujeres que carecen de una red de apoyo que puede estar conformada por familiares o amigos, o para aquellas que no tienen acceso a personal médico que les brinde el apoyo necesario para llevar a cabo la lactancia materna. Este hecho cobra especial relevancia en poblaciones remotas y marginadas, donde la tecnología puede proporcionar información y apoyo a una población que lo necesita. (Power et al., 2017)

Las desventajas del uso de la tecnología y las redes sociales en lactancia materna han sido señaladas en varios estudios. Uno de ellos indica que el contacto visual puede verse interrumpido por el aumento en el uso de la tecnología y las redes sociales, si estas son usadas al mismo tiempo que se cuida al bebé durante su vigilia (Tomfohrde & Reinke, 2016), lo que es un problema importante, ya que establecer contacto visual e interacciones entre el niño y sus cuidadores es una parte crucial del desarrollo del infante y una oportunidad para fortalecer el apego. Esto se debe a que los recién nacidos tienen una preferencia por rostros donde los ojos los miran sobre rostros donde los ojos miran hacia otra parte. (Farroni et al., 2006)

Otras limitaciones importantes del uso de la tecnología es que muchas personas no tienen acceso a Internet o a una computadora, además del alto costo del acceso a Internet. (Power et al., 2017)

McKay y colaboradores destacan que la información obtenida a través de aplicaciones en lactancia materna no siempre es veraz debido a la falta de participación y validación de profesionales de la salud en el desarrollo de estas aplicaciones. Esto compromete la veracidad de la información y puede tener consecuencias negativas para la salud de las personas. (McKay et al., 2018)

2.7 Importancia de la generación de material de calidad

En la actualidad, un creciente número de personas están interesadas en temas de salud y deciden consultar fuentes rápidas de información, pero en ocasiones, esta búsqueda de la información los lleva a revisar fuentes poco confiables. (Kang et al., 2015) La proliferación de información en línea ha ampliado el acceso a conocimientos, pero también ha dado lugar a la difusión de información errónea o desactualizada. Por tanto, es fundamental destacar la importancia de generar información verídica y respaldada por evidencia científica.

En las intervenciones educativas presenciales es importante que se pueda generar un ambiente que logre despertar y mantener el interés del individuo y lo

mismo ocurre con un medio electrónico, ya que es de vital importancia que el texto, las imágenes, los sonidos y las animaciones logren captar y mantener la atención para que los contenidos puedan ser aprendidos de manera óptima.

Además, es fundamental destacar la importancia de generar información verídica y respaldada por evidencia científica. Este contenido debe ser creado por expertos en el campo.

2.8 Proyecto “Más que verduras”

Más que verduras, anteriormente conocido como “Vida Sana “, es un proyecto innovador creado por la Red Nacional para el Tratamiento y Prevención de la Obesidad (RedTPO) en México. Su principal objetivo es luchar contra la obesidad y promover hábitos de vida saludable en la población.

Para lograr este objetivo, se ha desarrollado una herramienta de intervención digital dirigida a las familias y los maestros en las escuelas de educación básica. La herramienta está diseñada para generar una participación efectiva en un programa de tratamiento y prevención de la obesidad.

Este proyecto también abarca un módulo de acción específica destinada a la primera etapa de la vida, que incluye el período de embarazo, la lactancia materna y la introducción de alimentos complementarios. Es en esta línea que se ha desarrollado el material digital para esta investigación. El objetivo principal de “Más que verduras, módulo Alimentación durante el embarazo y la lactancia ” es prevenir la obesidad y proporcionar información crucial sobre la relevancia de la alimentación durante el embarazo y la lactancia para el desarrollo saludable del bebé.

Debido a que los primeros años de vida desempeñan un papel protector ante problemas de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles. En primer lugar, el índice de masa corporal (IMC) de la madre durante el embarazo influye significativamente en la salud del bebé. Un aumento excesivo de peso

durante la gestación se relaciona con bebés que presentan un IMC más alto, un mayor porcentaje de grasa corporal y mayores mediciones de circunferencias. Además, este aumento excesivo de peso puede aumentar la vulnerabilidad de la madre a padecer afecciones como preeclampsia, eclampsia y diabetes gestacional.

El método de parto, ya sea vaginal o por cesárea, también tiene un impacto considerable en la salud del bebé. Se ha observado que el parto vaginal promueve la formación de una microbiota saludable, beneficiosa para el recién nacido.

La lactancia materna, por otro lado, ofrece numerosas ventajas. Permite que el bebé consuma la cantidad adecuada de leche, calorías, agua y proteínas sin excesos, además de regular su apetito, saciedad y capacidad de digestión. Además, contribuye a una mayor aceptación de alimentos al comenzar con la alimentación complementaria.

Al iniciar la alimentación complementaria, se tiene que evitar dar determinados alimentos y bebidas, evitando aquellos que son ricos en grasas y azúcares, y promoviendo el consumo de frutas y verduras. También se debe evitar la utilización del biberón, ya que todos estos factores han demostrado tener influencia en la programación metabólica de un individuo. (de la Torre-Carbot & Chávez-Servín, 2020)

La estrategia de Más que verduras se basa en ofrecer un programa de aprendizaje con tres ejes principales: conductual, cognitivo y afectivo. En el eje conductual, se brindan habilidades y estrategias para mejorar la autoeficacia y lograr los objetivos de estilo de vida saludable. En el eje cognitivo, se proporciona conocimiento sobre las causas y consecuencias de los hábitos de vida saludable. En el eje afectivo, se presentan elementos motivacionales para ayudar a las personas a superar las barreras y lograr sus metas.

Más que verduras utiliza la Teoría Social Cognitiva para su estrategia de intervención. De acuerdo con esta teoría, es posible aprender a través de la observación y la imitación de las acciones de otras personas en nuestro entorno social. A continuación se abordará más información sobre la Teoría Social Cognitiva.

2.9 Teoría social cognitiva

La teoría social cognitiva, propuesta por el psicólogo canadiense Albert Bandura, se centra en la interacción entre los procesos cognitivos, el comportamiento y el entorno social. Esta teoría sostiene que los individuos aprenden nuevos comportamientos a través de la observación, la imitación y la interacción social.

Es decir, la persona no sólo aprende por las consecuencias de su propia conducta, sino también por la observación del comportamiento de los demás.

La teoría social cognitiva también sugiere que la idea que una persona tiene de sí misma influye en sus pensamientos, emociones y comportamientos. Por lo tanto, la autoeficacia, es decir, la creencia de que se puede lograr una tarea con éxito, es fundamental para el cambio de comportamiento.

Por lo tanto, Más que verduras ha decidido utilizar personajes animados que representan a una familia típica mexicana para mostrar una guía de cambio de comportamiento y mejorar el estilo de vida. La idea es que al ver a estos personajes realizando acciones saludables, como realizar ejercicio durante el embarazo o ver una madre lactando a su bebé, las personas se sientan motivadas a imitar estos comportamientos en su propia vida diaria para obtener resultados similares. (Bandura, 1986, 1998)

II. Justificación

La leche materna es considerada el mejor alimento para los niños ya que aporta todos los nutrimentos que un niño menor de 6 meses necesita y en niños mayores de esta edad, proporciona junto con la alimentación complementaria los aportes energéticos y nutrimentales que el niño necesita para su correcto crecimiento y desarrollo. (OMS, 2011)

Sin embargo, los resultados de la última Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) realizada en México en 2018 revelan datos importantes en relación con la lactancia materna. Aunque se observa un aumento en el número de madres que amamantan, llegando a aproximadamente el 29%, este porcentaje sigue siendo relativamente bajo. Esto indica que alrededor del 70% de las mujeres mexicanas no siguen las recomendaciones de la OMS y, lamentablemente, privan tanto a sus hijos como a ellas mismas de los beneficios proporcionados por la leche materna. (INEGI, 2020)

La orientación en el tema de la lactancia materna desempeña un papel fundamental en el establecimiento y mantenimiento exitoso de la lactancia. Estas orientaciones suelen llevarse a cabo en entornos presenciales y emplean diversas técnicas, como charlas, proyecciones de películas, entrega de folletos y talleres, con el propósito de educar a las madres y fomentar la lactancia materna durante un período prolongado. (Díaz Molinero et al., 2015; Melo Dodt et al., 2015; Gorrita Pérez et al., 2016; do Carmo Souza et al., 2020)

En los últimos años, se ha propuesto el uso de medios digitales como una alternativa efectiva para orientar a la población y promover comportamientos saludables. El uso de herramientas digitales ha experimentado un crecimiento sin precedentes y, más recientemente, se ha acelerado debido a la situación de confinamiento, convirtiéndose en una necesidad más que en una simple opción.

A pesar de la existencia de una gran cantidad de recursos digitales relacionados con la lactancia materna, la mayoría de estos han sido creados por individuos sin capacitación adecuada en esta área. (Kang et al., 2015; Díaz Cano et al., 2020)

Dado el bajo índice de lactancia materna, las dificultades para que las madres y los padres asistan a orientaciones presenciales y la abundancia de información digital que no siempre proviene de fuentes confiables, es que en este proyecto se desarrolló y revisó por profesionales de la salud material digital como videos animados, infografías interactivas, portadas y miniaturas que proporcionan información sobre la primera etapa de la vida, incluyendo embarazo y alimentación complementaria, pero centrándose principalmente en lactancia materna.

Se espera que este material pueda ser de utilidad para los padres, no solo en el sentido informativo, sino que permita cambiar conductas a favor de la lactancia materna.

III. Objetivos

Objetivo general

Desarrollar material digital para promover la lactancia materna.

Objetivos específicos

- Elaborar guion instruccional y guion técnico para tener las bases teóricas del material a desarrollar, que incluye videos e infografías
- Diseñar los materiales digitales como videos animados, infografías interactivas, portadas y miniaturas.
- Evaluar el material digital a través de un comité experto de profesionales en nutrición y mercadotecnia.
- Desarrollar una propuesta de evaluación de los videos e infografías interactivas.

IV. Material y métodos

5.1 Tipo de investigación

El presente trabajo consiste en el desarrollo de múltiples materiales digitales, entre los que se encuentran videos animados, infografías interactivas, portadas y miniaturas, este material digital abarca los temas de embarazo, lactancia materna y alimentación complementaria y pertenece a la línea 9. Alimentación durante el embarazo y la lactancia del proyecto “Más que verduras” anteriormente conocido como “Vida Sana”, proyecto en el que se aplica el conocimiento generado acerca de barreras y creencias hacia la lactancia materna.

5.2 Materiales

En primer lugar, es importante destacar que el propósito del proyecto "Más que verduras" es tratar y prevenir la obesidad mediante tres ejes de aprendizaje principales:

1. Cognitivo: se brinda conocimiento necesario para comprender la importancia, causas y consecuencias de llevar a cabo la conducta relacionada con el estilo de vida.
2. Conductual: se brindan habilidades y estrategias para incrementar la autoeficacia y lograr la conducta objetivo.
3. Afectivo: se presentan elementos motivacionales, principalmente testimonio de personas que han superado barreras y muestran sus estrategias, motivos y logros.

Conociendo esto, se elaboraron los materiales de embarazo, lactancia materna y alimentación complementaria siguiendo el eje de aprendizaje cognitivo y se utilizaron las siguientes plataformas para su elaboración:

- A. Canva: sitio web de diseño gráfico y composición de imágenes para la comunicación creada en 2012, cuyo propósito es ofrecer herramientas online para realizar diseños profesionales. (CANVA, 2021)
- B. Vyond: software de animación en línea que permite al usuario crear videos animados profesionales de manera sencilla. (VYOND, 2021)
- C. Genially: herramienta en línea que permite crear contenidos animados e interactivos. (GENIALLY, 2021)
- D. Audacity: software gratuito de edición de audio multiplataforma que permite grabar, editar y mezclar audio. (Soze et al., 2021)

A continuación, se detallará el procedimiento utilizado en la elaboración de este material digital.

5.3 Procedimientos para el desarrollo del material sobre lactancia materna

Para la elaboración del contenido digital, se llevó a cabo el siguiente proceso:

1. Creación de matriz con los temas (Tabla 1) y el material propuesto a desarrollarse
2. Revisión de la matriz con personal experto en lactancia materna.
3. Elaboración de guion instruccional y guion técnico (Anexo 3)
4. Revisión de guion instruccional y guion técnico por personal experto en lactancia materna y responsable del proyecto Más que verduras (experto en mercadotecnia)
5. Elaboración de material digital: portadas, miniaturas, videos e infografías
6. Revisión de portadas, miniaturas, videos e infografía por personal experto en lactancia materna y responsable del proyecto Más que verduras (experto en mercadotecnia)

5.3.1. Desarrollo de portadas

Se utilizó la plataforma CANVA para crear las portadas, las cuales serán incorporadas en el sitio web de "Más que verduras" con el propósito de permitir una

identificación visual inmediata de cada uno de los contenidos descritos en la Tabla 1. Matriz de distribución de temas.

Las imágenes de los personajes fueron hechas en VYOND y se utilizaron imágenes libres de derecho de autor recopiladas de los siguientes bancos de imágenes: Shutterstock, Adobe Stock y CANVA para estudiantes.

5.3.2 Desarrollo de miniaturas

Una miniatura es una representación en una escala significativamente menor que el objeto, imagen o contenido original al que se refiere, y se utiliza principalmente para ofrecer una vista previa de algo más grande o complejo.

Las miniaturas de lactancia materna se crearon utilizando la plataforma CANVA y se planea incorporarlas en el sitio web de “Más que verduras” para facilitar la identificación rápida de cada uno de los materiales descritos en la Tabla 1. Matriz de distribución de temas.

Las imágenes de los personajes fueron hechas en VYOND y se utilizaron imágenes de dominio público de los siguientes bancos de imágenes: Shutterstock, Adobe Stock y CANVA para estudiantes.

5.3.3 Desarrollo de videos animados

Los videos animados se desarrollaron de acuerdo con el contenido de la Tabla 1. Matriz de distribución de temas. Al ser animados tienen la capacidad de contar una historia de manera creativa y transmitir información de manera efectiva.

Antes de crear los videos animados, primero se desarrolló el guion instruccional (Anexo 3) que contiene:

- Nombre de la actividad: denominación del tema.
- Descripción del material: explicación del contenido del material.
- Recursos para la actividad (material y tiempo): clasificación del material (infografía interactiva o video animado) y la duración de este.
- Población objetivo: sujetos para los que fue creado el material.
- Objetivo del material: propósito para el que fue creado el material.

- Eje de estrategia: eje de aprendizaje que se utilizó para generar el material (cognitivo, conductual, afectivo).
- Referencias: fuentes donde se obtuvo la información.
- Intereses con los que se relaciona: temas que podrían ser de interés para el usuario.
- Tags: palabras o frases cortas que se utilizan para etiquetar o categorizar un contenido y facilitar su búsqueda.

Después de realizó el guion técnico cuya finalidad es organizar el contenido que se verá en pantalla y contempla:

- Sección: nombre del tema sobre el que se desarrollará el diálogo.
- Tiempo estimado: duración de la escena.
- Pantalla: número de escena que se desarrolla.
- Texto: diálogo que se desarrolla entre los personajes involucrados.
- Idea a proyectar: idea principal que se desea dar a conocer.
- Audio: voz y/o música que estará incluida en el diálogo.
- Persona: personajes que aparecerán en pantalla.
- Animación: acciones realizadas por los personajes mientras dicen sus diálogos.
- Imágenes: lo que se observa de fondo mientras se desarrolla el diálogo.
- Lugar: espacio donde se llevará a cabo el diálogo.
- Tiempo aproximado: duración todas las escenas.

Una vez que los expertos en lactancia materna y mercadotecnia revisaron y aprobaron los guiones técnico e instruccional, se procedió a elaborar cada video animado con la herramienta VYOND, las imágenes que se utilizaron son de dominio público de los siguientes bancos de imágenes: Shutterstock, Adobe Stock y CANVA para estudiantes, se grabaron los diálogos por voluntarios descrito en la Tabla 3. Voces de los personajes animados, para limpiar los diálogos de los personajes del ruido ambiental se utilizó AUDACITY.

5.3.4 Desarrollo de infografías interactivas

Una infografía interactiva es una representación visual de datos que permite a los usuarios interactuar con ella y explorar la información de manera activa.

Utilizando la Tabla 1. Matriz de distribución de temas, se identificaron los contenidos para los cuales se crearía una infografía. se realizó el guion instruccional que contiene: nombre de la actividad, descripción del material, recursos para la actividad (material y tiempo), población objetivo, objetivo del material, eje de estrategia, referencias, intereses con los que se relaciona y tags, así como el guion técnico que tiene: sección, tiempo estimado, pantalla, texto, idea a proyectar, audio, persona, animación, imágenes, lugar y tiempo aproximado.

Después de completar la redacción de los guiones, se llevó a cabo una evaluación por parte de especialistas en lactancia materna y expertos en marketing. Una vez que fueron aprobados, se procedió a crear las infografías interactivas en GENIALLY. Las imágenes utilizadas en estas infografías fueron obtenidas de fuentes de imágenes de libre uso, que incluyen Shutterstock, Adobe Stock y CANVA para estudiantes. Se seleccionó una paleta de colores que se ajustara al tema de embarazo, lactancia materna y alimentación complementaria, utilizando tonos de azul, morado, rosa y lila para mantener la coherencia visual.

5.3.5 Evaluación del material digital por comité experto

Una vez que se completó la creación del material digital, se llevó a cabo una exhaustiva revisión por parte de profesionales en los campos de la mercadotecnia y la nutrición. Este proceso de evaluación se extendió a lo largo de un período de 12 meses, durante el cual se analizó minuciosamente cada aspecto presente en los guiones técnicos, guiones instruccionales, miniaturas, portadas, infografías interactivas y videos animados.

Los criterios y elementos incluyeron verificar que las imágenes utilizadas estuvieran libres de derechos de autor, garantizar la coherencia de la paleta de colores, revisar la disposición y ubicación de los elementos interactivos, analizar los movimientos de los personajes en los videos, verificar los nombres de los materiales

para que pudiera ser llamativos, examinar los diálogos de los personajes, evaluar la música y los efectos de sonido en los videos, así como revisar la precisión de la información contenida en cada material.

Además, asegurar que el material estuviera presentado en un lenguaje claro y atractivo para los usuarios, de modo que la información fuera fácilmente comprendida. También se consideró la duración de cada material para asegurarse de que se ajustara a las necesidades de la audiencia. Aspectos técnicos como la fuente y el tamaño de letra, así como la interactividad de las infografías, fueron evaluados meticulosamente.

V. Resultados y discusión

6.1. Diseño del contenido

El propósito fundamental de este proyecto ha sido la creación de contenido digital destinado a fomentar y promover la práctica de la lactancia materna. Para lograr este objetivo, se llevó a cabo un proceso organizado y detallado.

En primer lugar, se elaboró una lista de los temas y subtemas relacionados con la nutrición en mujeres embarazadas, mujeres lactantes y la alimentación complementaria (Tabla 1. Matriz de distribución de temas). A cada uno de estos temas se le asignó uno o varios materiales específicos, y se estableció un cronograma para la creación de estos materiales.

Una vez que se establecieron los temas y subtemas, se procedió a la elaboración de los guiones técnicos y guiones instruccionales (Anexo 3).

La creación de los materiales se realizó en un orden específico, comenzando con la elaboración de las portadas, seguidas de las miniaturas, infografías interactivas y, finalmente, los videos animados.

En total, se generaron 38 miniaturas, 38 portadas, 42 guiones técnicos, 42 guiones instruccionales, 30 infografías interactivas y 12 videos animados. Cada uno de estos elementos se diseñó con el propósito de proporcionar información valiosa y alentar a las mujeres embarazadas y lactantes a tomar decisiones informadas sobre su nutrición y la importancia de la lactancia materna.

La información y los recursos que se han generado en el marco de este proyecto se encuentran detallados en la siguiente tabla, la cual proporciona una visión integral de los temas, los subtemas y los materiales específicos creados para cada uno de ellos. Esta tabla representa una herramienta fundamental para comprender la estructura y el alcance de los contenidos desarrollados en el proyecto.

Tabla 1. Matriz de distribución de temas

Temas	Subtema	Material
Tema 1 Recomendaciones durante el embarazo	Consejos sobre la alimentación	Video animado 1
		Infografía 1
	¿Un plus para tu embarazo?	Video animado 2 (suplementos)
		Infografía 2
	Consejos sobre la actividad física	Video animado 3
¿Qué ejercicios si y que ejercicios no?	Infografía 3	
Tema 2 ¿Qué debo saber antes del parto?	Recomendaciones importantes para establecer la lactancia materna exitosamente	Video animado 4
	Algunos conceptos básicos	Infografía 4
	Prácticas que vulneran mi lactancia materna	Infografía 5
Tema 3 El nacimiento del bebé	Aspectos prácticos de los primeros días	Infografía 6
	La caca y pipi	Infografía 7
Tema 4 La producción de leche	¿Cómo producir suficiente leche?	Video animado 8
		Infografía 8
	¿Cómo sé que tiene hambre mi bebé y cada cuándo y cómo debe comer?	Infografía 9
		Infografía 10

	¿Sabías que...?	Infografía 11
	¿Cómo sé que mi bebé ha quedado satisfecho y está comiendo lo suficiente?	Video animado 6 Parte I Video animado 7 Parte I
		Infografía 12
	¿Sabías que...?	Infografía 13
Tema 5 Posturas correctas y adecuada forma de succión	Posturas correctas y adecuada forma de succión	Video animado 8
		Infografía 14
	Formas correctas de succión	Video animado 9
		Infografía 15
Tema 6 Mitos y realidades de la lactancia materna	Mitos y realidades de la lactancia materna	Video animado 10
		Infografía 16
Tema 7 Beneficios de la Lactancia Materna para el bebé y la madre	Beneficios de la lactancia materna para el bebé y la madre	Infografía 17
Tema 8 Extracción, manejo y conservación de la leche materna	Pasos y consejos para la extracción de leche	Video animado 11 Parte I Video animado 12 Parte II
		Infografía 18
	Pasos para la conservación de leche materna	Infografía 19
Tema 9 La alimentación de la mujer lactante	La alimentación de la mujer lactante	Infografía 20
	¿Sabías que...?	

Tema 10 Alimentación complementaria	Preguntas frecuentes	Infografía 21
	Recomendaciones generales sobre alimentación complementaria	Infografía 22
	Otras recomendaciones	Infografía 23
	¿Sabías que...?	
Tema 11 Destete respetuoso	Destete respetuoso	Infografía 24
Tema 12 Lo que debes saber sobre la ley	Lo que debes saber sobre la ley	Infografía 25
Tema 13 Temas de crianza	Temas de crianza	Video animado 13*
	Bibliografía complementaria	Apartado en la página web (Pendiente hasta la creación del sitio web)
Tropiezos más comunes de la Lactancia Materna ¡Información importante para ti!	Mensaje para antes de nacer	Infografía 26
	Mensaje para antes de los tres meses	Infografía 27
	Mensaje del sexto mes	Infografía 28
	Mensaje del noveno mes	Infografía 29
	A quien puedo acudir si tengo algún problema	Infografía 30
		PORTADAS


6.2 Diseño de personajes

La creación de los personajes fue un esfuerzo colaborativo con el equipo de "Más que verduras", en el que diversos profesionales, incluyendo nutriólogos, expertos en marketing y comunicadores, contribuyeron de manera significativa a su desarrollo. Los personajes centrales, como Doña Conchita, Doña Mari, Susy y Anita, ya habían sido hechos previamente por el equipo de "Más que verduras", anteriormente "Vida Sana".


Además de estos personajes principales, se introdujeron nuevos personajes como la nutrióloga y Poncho quienes desempeñan un rol principal en los videos de lactancia materna, esto se hizo con el fin de mantener la continuidad en la trama. También se añadieron otros personajes animados cuya aparición se limita a un máximo de dos videos cada uno. Entre estos personajes secundarios se incluyen Mireya, Nora, una madre embarazada, Sandy, Tere, comadre uno, comadre dos, Raquel, Celeste y Moni.

A continuación, se describen en la Tabla 2. Diseño de personajes, las características más destacadas de los personajes principales, lo que permitirá al público comprender mejor sus roles en la historia y su relevancia en la narrativa del proyecto.


Tabla 2. Diseño de personajes


	Doña Mari	
	Personaje	Mamá
	Nombre	María
	Edad	38 años
	Ocupación	Ama de casa
	Características alimenticias	Come a todas horas, muchos productos industrializados, no come a sus horas, no organiza sus comidas y se come las sobras de los hijos.


	Personalidad	Guapachosa, alegre con buen sentido del humor.
	Características psicológicas	Ansiosa, desorganizada, muy alegre
	Frase	¡Ay ya, que tanto es tantito!


	Anita	
	Personaje	Hija (preescolar)
	Nombre	Ana García (Anita)
	Edad	3 años
	Ocupación	Estudiante de preescolar
	Características alimenticias	Quisquillosa, no acepta todos los alimentos que le sirven en el plato. Le gustan mucho los dulces
	Personalidad	Fuerte decidida, puede estar alegre, pero puede explotar si algo no le parece
	Características psicológicas	Honesta, egoísta y divertida
	Frase	¿Y por qué? ¡Yo también quiero! ¡Eso no me gusta!

	Doña Conchita	
	Personaje	Vecina chismosa
	Nombre	María Conchita
	Edad	50 años
	Ocupación	Ama de casa
	Características alimenticias	Es de buen comer, no se limita

	Personalidad	Exuberante, extravagante, tóxica, envidiosa, chismosa, juzgona
	Características psicológicas	Insegura pero se defiende con su agresividad
	Frase	“Entre más grasoso más sabroso” “De algo me he de morir, más vale estar feliz”

	Susy	
	Personaje	Embarazada y lactante
	Nombre	Susana
	Edad	23 años
	Ocupación	Ama de casa
	Características alimenticias	Se alimenta de manera correcta, su alimentación cumple con las leyes de alimentación
	Personalidad	Alegre, perspicaz, exigente, audaz
	Características psicológicas	Segura de sí misma, suele participar en situaciones nuevas que sean benéficas para su familia
	Frase	¡Ay má! ¡Podemos lograrlo!

	Poncho	
	Personaje	Esposo de Susy
	Nombre	Alfonso Gutiérrez
	Edad	25 años
	Ocupación	Comerciante
	Características alimenticias	Trata de comer bien y tiene el apoyo de su esposa para hacerlo, pero en ocasiones por el tipo de trabajo que tiene come lo que encuentra
	Personalidad	Trabajador, comprensivo, amoroso, carente de tiempo
	Características psicológicas	Comprometido con esta nueva etapa de ser padre, quiere participar de forma activa con la crianza de su bebé
	Frase	¡Vamos, vamos!

	Nutrióloga	
	Personaje	Nutrióloga
	Nombre	Karina Vázquez
	Edad	35 años
	Ocupación	Nutrióloga
	Características alimenticias	Ordena, equilibrada, práctica, consciente
	Personalidad	Organizada, capacitada, jubilosa
	Características psicológicas	Inteligente y optimista
	Frase	“Que la comida sea tu alimento y el alimento, tu medicina”

6.3 Voces de los personajes

Para lograr que las voces de los personajes resultaran naturales y evitar que sonaran robotizadas debido al software utilizado en su diseño, se llevó a cabo un proceso colaborativo en el que miembros del equipo de "Más que verduras", así como amigos cercanos y familiares, fueron invitados a grabar los diálogos correspondientes a cada personaje. Una vez recopiladas estas grabaciones, se realizaron una serie de mejoras técnicas para garantizar la calidad del sonido, como la eliminación del ruido ambiental, la normalización del volumen de las voces y la reducción de los espacios de silencio mediante el uso de la herramienta Audacity.

A continuación, se presenta una lista detallada de los personajes y los nombres de las personas que prestaron sus voces para dar vida a cada uno de ellos, en la Tabla 3. Voces de los personajes:

Tabla 3. Voces de los personajes

Personaje animado	Voz
Personajes principales	
Susy	E. Valeria Vázquez Vargas
Doña Conchita	Mónica Caamaño P.
Doña Mari	María del Carmen Caamaño P.
Poncho	Pablo Francisco Cantú Villanueva
Nutrióloga	Diana Elidé González Delgado
Anita	Romina García Palomares
Personajes secundarios	
Mireya	Eneida Aguilar Lona
Nora	Estefanía Berenice Galván
Mamá embarazada	Ericka Alejandra Sánchez
Sandy	Itzel Cardoso Macías
Tere	Rosa Mariana Anaya
Comadre 1	Ana Bertha Nava M.

Comadre 2	Anel Aguilar
Raquel	Ana Gabriela Ramírez
Celeste	María Celeste Vázquez
Moni	Frida Ailen Guerrero
Participación especial	
Mamá modelo	Adriana Aguilar Galarza

6.4 Desarrollo de miniaturas

Las 38 miniaturas realizadas se encuentran resguardadas en la cuenta de “Yo amo con verduras” de CANVA y se puede acceder al contenido a través del siguiente vínculo:

<https://www.canva.com/design/DAEXHZMCtaw/t24n8sgNDhiavIHcj3fTpQ/edit>

6.5 Desarrollo de portadas

Las portadas realizadas, que suman un total de 38, se encuentran depositadas en la cuenta de “Yo amo con verduras” de CANVA y se puede acceder al contenido a través del siguiente vínculo:

<https://www.canva.com/design/DAEXH7rlgEk/Syp7qqzWfnuSsbUD-amYMA/edit>

6.6 Desarrollo de infografías

Como se comentó previamente, el proceso de creación de las infografías comenzó con la elaboración de guiones técnicos e instruccionales, que en total sumaron 42 documentos. Todos estos guiones están detalladamente descritos en el Anexo 3: "Guiones Técnicos e Instruccionales". A continuación, presento una lista que incluye el número de infografía, su respectivo nombre y un vínculo para que el lector de este trabajo pueda acceder y consultarlas:

Infografía 1. Consejos sobre alimentación
<https://view.genial.ly/5de4868dbf0f340fb46214cf/video-presentation-01-consejos-sobre-alimentacion>

Infografía 2. Un plus para tu embarazo
<https://view.genial.ly/61411655d882300d96778d3b/interactive-image-02-un-plus-para-tu-embarazo>

Infografía 3. Consejos sobre la actividad física
<https://view.genial.ly/60bcf3947bd4420d024f6c4c/interactive-content-03-consejos-sobre-la-actividad-fisica>

Infografía 4. 04. Recomendaciones importantes para establecer la lactancia materna
<https://view.genial.ly/613910130cc8750d1c52af55/interactive-content-04-recomendaciones-importantes-para-establecer-la-lactancia-materna>

Infografía 5. Algunos conceptos básicos
<https://view.genial.ly/615293062f0b340d3ca36272/presentation-05-algunos-conceptos-basicos>

Infografía 6. Prácticas que vulneran mi lactancia materna
<https://view.genial.ly/61514c6962c2700d4a51baba/horizontal-infographic-review-06-practicas-que-vulneran-mi-lactancia-materna>

Infografía 7. Aspectos prácticos de los primeros días
<https://view.genial.ly/614a4779a3735c0da7e24f9d/interactive-content-07-aspectos-practicos-de-los-primeros-dias>

Infografía 8. La caca y pipi
<https://view.genial.ly/614a516105ec0b0dae01fb87/interactive-content-08-la-caca-y-pipi>

Infografía 9. ¿Cómo producir suficiente leche?
<https://view.genial.ly/60bebf07f5f8410d54931dce/interactive-content-09-como-producir-suficiente-leche>

Infografía 10. ¿Cómo sé que tiene hambre mi bebé y cada cuándo y cómo debe comer?
<https://view.genial.ly/61527b2ec64c9c0dbd558fff/horizontal-infographic-diagrams-10-como-se-que-tiene-hambre-mi-bebe-y-cada-cuando-y-como-debe-c>

Infografía 11. Sabías que <https://view.genial.ly/60c2a8700807310d741e3e90/interactive-content-11-sabias-que>

Infografía 12. ¿Cómo sé que mi bebé ha quedado satisfecho y está comiendo lo suficiente? <https://view.genial.ly/60c43d1ef74bd10d36e6a34c/interactive-content-12-como-se-que-mi-bebe-ha-quedado-satisfecho-y-esta-comiendo-lo-s>

Infografía 13. Sabías qué... <https://view.genial.ly/611bb51d80c6760d6899807a/interactive-content-13-sabias-que>

Infografía 14. Posturas y posiciones <https://view.genial.ly/615bd00c226ce80d339fc5e3/interactive-content-14-posturas-y-posiciones>

Infografía 15. Formas correctas de succión <https://view.genial.ly/6132471b3e9d1f0da2afa258/interactive-content-15-formas-correctas-de-succion>

Infografía 16. Mitos y realidades de la lactancia materna <https://view.genial.ly/615bcc1236d760d1c48fb21/guide-16-mitos-y-realidades-de-la-lactancia-materna>

Infografía 17. Beneficios de la lactancia <https://view.genial.ly/616fa44981293a0d9ef18763/presentation-17-beneficios-de-la-lactancia>

Infografía 18. Pasos y consejos para la extracción de leche <https://view.genial.ly/6171b284e284610d8dd418f7/video-presentation-18-pasos-y-consejos-para-la-extraccion-de-leche>

Infografía 19. Pasos para la conservación de leche materna <https://view.genial.ly/5eb9b3bce16e4d0d7cbc94eb/guide-19-pasos-para-la-conservacion-de-leche-materna>

Infografía 20. La Alimentación de la mujer lactante
<https://view.genial.ly/6171a26c179c090d0b032302/presentation-20-la-alimentacion-de-la-mujer-lactante>

Infografía 21. Preguntas frecuentes
<https://view.genial.ly/610b03e409c65f0d748edbc4/interactive-content-21-preguntas-frecuentes>

Infografía 22. Recomendaciones generales sobre alimentación complementaria
<https://view.genial.ly/614a29b3c200f50d9f4cd207/interactive-content-22-recomendaciones-generales-sobre-alimentacion-complementaria>

Infografía 23. Otras recomendaciones sobre alimentación complementaria
<https://view.genial.ly/6179c38ad98d970d19797333/presentation-23-otras-recomendaciones-sobre-alimentacion-complementaria>

Infografía 24. Destete Respetuoso
<https://view.genial.ly/6179c34d6818280d7e7e47b0/presentation-24-destete-respetuoso>

Infografía 25. Lo que debes saber sobre la ley
<https://view.genial.ly/5de84c452491a20fa0f463a1/presentation-25-lo-que-debes-saber-sobre-la-ley>

Infografía 26. Mensaje para antes de nacer
<https://view.genial.ly/61527b726d33e60db622b390/social-square-post-26-mensaje-para-antes-de-nacer>

Infografía 27. Mensaje para antes de los 3 meses
<https://view.genial.ly/61660e098507350d7a8c7ce4/interactive-content-27-mensaje-para-antes-de-los-3-meses>

Infografía 28. Mensaje del sexto mes
<https://view.genial.ly/6166121024c57f0d2f08ba71/interactive-content-28-mensaje-del-sexto-mes>

Infografía 29. Mensaje del noveno mes
<https://view.genial.ly/61671440fca9110d9ab6af6b/presentation-29-mensaje-del-noveno-mes>

Infografía 30. A quién puedo acudir si tengo un problema
<https://view.genial.ly/6179c32bd98d970d1979732b/interactive-content-30-a-quien-puedo-acudir-si-tengo-un-problema>

6.7 Desarrollo de videos

En lo que respecta a los videos, también se siguió un proceso de producción que inició con la elaboración de los guiones técnicos e instruccionales, los cuales sumaron un total de 42 documentos. Los detalles específicos de estos guiones se encuentran en el Anexo 3, titulado "Guiones Técnicos e Instruccionales".

A continuación, se presenta la "Tabla 4: Resumen de Características de los Videos", que ofrece una visión general de cada video producido, junto con enlaces para que los lectores de este trabajo puedan acceder y revisar el contenido de los videos de manera conveniente y efectiva.

Tabla 4. Resumen de características de videos

RESUMEN DE CARACTERÍSTICAS DE VIDEOS	
Video 1. Nombre interno: Recomendaciones durante el embarazo Nombre sugerido (más atractivo para el usuario): Estoy embarazada ¿Y ahora qué hago?	
Duración:	2.05min
Personajes principales:	Doña Conchita, Susy
Vínculo:	https://app.vyond.com/videos/0e105ed2-5ff3-4d02-b985-1ffb593478c7
Video 2. Nombre interno: Top 3 de complementos para tu embarazo Nombre sugerido (más atractivo para el usuario): Top 3 de complementos para tu embarazo	

Duración:	1.27min
Personajes:	Susy
Vínculo:	https://app.vyond.com/videos/8e593d24-b562-4df4-b68c-540f6fe2a174
<p>Video 3.</p> <p>Nombre interno: Actividad física y embarazo</p> <p>Nombre sugerido (más atractivo para el usuario): ¿Puedo hacer ejercicio estando embarazada?</p>	
Duración:	2.31min
Personajes:	Doña Mari, Susy, Doña Conchita
Vínculo:	https://app.vyond.com/videos/5939735c-cece-45f6-84d1-69712c20fada
<p>Video 4.</p> <p>Nombre interno: Lo que debes saber antes del parto</p> <p>Nombre sugerido (más atractivo para el usuario): Lo que debes saber antes del parto</p>	
Duración:	2.12min
Personajes:	Doña Conchita, Susy
Vínculo:	https://app.vyond.com/videos/9d09cea1-f2f3-4034-87a4-c22b1789c9ab
<p>Video 5.</p> <p>Nombre interno: ¿Cómo producir suficiente leche?</p> <p>Nombre sugerido (más atractivo para el usuario): ¿Cómo producir suficiente leche?</p>	
Duración:	2.09min
Personajes:	Doña Mari, Susy, mamá modelo
Vínculo:	https://app.vyond.com/videos/56aeffc8-aeae-4fde-a44d-28db1161b3e3
Video 6.	

<p>Nombre interno: ¿Cómo sé que mi bebé está satisfecho y está comiendo lo suficiente? Parte I</p> <p>Nombre sugerido (más atractivo para el usuario): ¿Cómo sé que mi bebé está satisfecho y está comiendo lo suficiente?</p>	
Duración:	2.18min
Personajes:	Doña Mari, Anita, Susy
Vínculo:	https://app.vyond.com/videos/31b1f2e3-a06b-46eb-a638-16b10fb09c93
<p>Video 6.</p> <p>Nombre interno: ¿Cómo sé que mi bebé está satisfecho y está comiendo lo suficiente? Parte II</p> <p>Nombre sugerido (más atractivo para el usuario): La tetita de mamá es más que comida</p>	
Duración:	1.02min
Personajes:	Doña Mari, Anita, Susy
Vínculo:	https://app.vyond.com/videos/67695794-bdcb-462f-af90-6cf4ff0715b8
<p>Video 7.</p> <p>Nombre interno: Posturas correctas y adecuada forma de succión</p> <p>Nombre sugerido (más atractivo para el usuario): ¡No sufras más! Las posturas más cómodas para dar lactancia</p>	
Duración:	3.05min
Personajes:	Nutrióloga, Susy, Poncho, mamá modelo
Vínculo:	https://app.vyond.com/videos/fc67ffdb-3bc5-4731-85cc-5c4c2285dd39
<p>Video 8.</p> <p>Nombre interno: Forma correcta de succión</p> <p>Nombre sugerido (más atractivo para el usuario): ¡Que no te duela la lactancia! Aprende como evitarlo</p>	

Duración:	2.31min
Personajes:	Nutrióloga, Mireya, Nora, mamá embarazada, mamá de la embarazada, Poncho, Susy, mamá modelo
Vínculo:	https://app.vyond.com/videos/ca450658-94d0-47ce-b513-5bcc0659caaa
Video 9. Nombre interno: Mitos y realidades de la lactancia materna Nombre sugerido (más atractivo para el usuario): Mitos y realidades de la lactancia materna	
Duración:	2.57min
Personajes:	Nutrióloga, Susy, Poncho, Doña Conchita, Sandy, Tere, Comadre 1, Comadre 2, Raquel, Celeste
Vínculo:	https://app.vyond.com/videos/55470fcc-67b4-4819-84ba-adbeb4a7b2e5
Video 10. Nombre interno: Pasos y consejos. Parte I Nombre sugerido (más atractivo para el usuario): Consejos de mamás para nuevas mamás	
Duración:	2.05min
Personajes:	Nutrióloga, Susy, Poncho, Mireya, Mamá embarazada, Mamá de mujer embarazada, Nora, Mónica, esposo de Mónica, mamá modelo
Vínculo:	https://app.vyond.com/videos/5d4441cb-c42d-48bf-9422-85c09744aaa1
Video 11. Nombre interno: Pasos y conservación de la leche materna. Parte II	

Nombre sugerido (más atractivo para el usuario): Aprende a conservar tu leche materna con estos sencillos consejos	
Duración:	2.17min
Personajes:	Nutrióloga, Susy, Poncho, Mireya, Mamá embarazada, Mamá de mujer embarazada, Nora, Mónica, esposo de Mónica, mamá modelo
Vínculo:	https://app.vyond.com/videos/f9125cac-f119-4e5c-b0bf-1cd1c2da5176

6.8. Evaluación del material digital por comité experto

La evaluación semanal permitió la corrección de cada uno de los materiales en los diferentes aspectos previamente mencionados en la metodología, hasta que se obtuvieron las formas finales de los materiales realizados.

En total, se generaron 38 miniaturas, 38 portadas, 42 guiones técnicos, 42 guiones instruccionales, 30 infografías interactivas y 12 videos animados.

6.9 Propuesta de evaluación

6.9.1 Evaluación de los videos

Se sugiere utilizar el canal creado para subir los videos “Vida Sana Primeros Pasos” y utilizar las diversas métricas para medir el rendimiento de los videos publicados en el canal.

En primer lugar, es importante revisar el número de visualizaciones, que permitirá conocer el alcance de cada uno de los videos. Además, es necesario analizar el número de comentarios y el tipo de comentarios que se reciben en cada video para entender cómo está interactuando la audiencia con el contenido. También es relevante evaluar el número de me gusta y no me gusta que se reciben en cada video, para conocer la percepción general del público.

Por otro lado, se debe evaluar la duración media de las visualizaciones, el porcentaje medio visto y el tiempo de visualización para cada video. Esto permitirá entender cuánto tiempo están dedicando los espectadores a ver cada video y en qué punto están abandonando el contenido. También se debe analizar la fuente de tráfico que llevó a los espectadores a ver cada video, el área geográfica, ciudades, edad y sexo del espectador, así como el tipo de dispositivo utilizado para ver el video.

Por último, se debe comparar los videos entre sí para identificar el contenido que más le gustó al público objetivo y el contenido que no fue bien recibido. Esta información es muy valiosa para mejorar la próxima elaboración de material.

Se sugiere realizar esta evaluación de las métricas durante un mes y repetir al menos cada año para ir haciendo mejoras al material.

6.9.2 Evaluación de las infografías

Para evaluar el rendimiento de las infografías creadas en Genially, se recomienda identificar diferentes métricas clave que permitan medir la interacción y el alcance de cada material.

En primer lugar, es importante evaluar el número de visitas, es decir, el número de veces que se ha visualizado cada material. Una visita se contabiliza cada vez que una persona hace clic en la URL/enlace del material para acceder a él.

Otra métrica relevante es el número de interacciones, que mide el número de veces en las que el público ha interactuado haciendo clic en alguno de los elementos interactivos de Genially, como hacer clic o pasar el ratón por encima sobre un elemento.

También es importante considerar las visualizaciones diarias, que muestran las visitas por día. Para ver un día en concreto se tiene que pasar el ratón sobre la gráfica deseada.

Además, evaluar el número de visitas por página, que muestra el número total de veces que alguien ha visualizado una página del Genially. Se contabiliza cada vez que se pasa de página, sin necesidad de interactuar con los elementos que contiene.

Es importante destacar que para acceder a estas métricas es necesario tener contratado el plan máster de Genially, que tiene un costo de 20.92 dólares al mes (información obtenida en enero de 2023, el precio puede variar).

6.9.3 Evaluación sociodemográfica y otras características de los usuarios

El cuestionario de datos generales (Anexo 1) es una herramienta que permite obtener información básica sobre los participantes en una investigación, como su nombre, edad, sexo, ocupación, estado civil, entre otros. En este caso, se han añadido algunas preguntas adicionales como las fuentes de información que los participantes utilizan para buscar temas relacionados con la lactancia, número de horas que los participantes emplean en el uso de un teléfono celular por día. Esto puede ser relevante para entender el uso que los participantes hacen de la tecnología y cómo esto puede afectar su capacidad para acceder a información sobre temas relacionados con la lactancia.

6.9.4 Evaluación de conocimientos

Para medir los conocimientos sobre lactancia materna se desarrolló un cuestionario de conocimientos básicos (Anexo 2) que está integrado por 25 preguntas elaboradas a partir de la información contenida en el material digital de “Más que verduras”. Es un cuestionario de opción múltiple. Cada pregunta tendrá un valor de 4 puntos y se calificará en una escala del 0 al 100.

El público objetivo para evaluar conocimientos es: en primer lugar, las madres de familia y en segundo lugar los padres de familia.

Se recomienda la aplicación del cuestionario de conocimientos al usuario, antes de mostrar el material digital de lactancia materna, alimentación durante el embarazo y alimentación complementaria creado en este proyecto; para conocer

los conocimientos con los que ya cuenta el participante, la calificación obtenida en este cuestionario no será revelada.

Posterior a esto, cada participante recibirá 3 veces por semana a través de un mensaje por WhatsApp, los vínculos de los materiales a revisar, pudiendo acceder a ellos las veces que el participante lo desee. Una vez enviado todo el material digital el participante contestará nuevamente el cuestionario de conocimientos para poder evaluar si hubo cambios en la puntuación obtenida en el primer cuestionario.

La aplicación del cuestionario de conocimientos al inicio y al final puede ser presencial, vía telefónica o por videollamada para evitar que el participante busque las respuestas o acceda al material durante la aplicación del cuestionario.

VII. Conclusión

Durante el proceso de este estudio, se desarrollaron materiales interactivos digitales en forma de infografías y videos animados, que abordaron temas importantes como la alimentación en el embarazo, la lactancia materna y la alimentación en niños menores de dos años. Estos materiales se pueden visualizar utilizando diversos dispositivos, tales como computadoras, tabletas y teléfonos celulares, siempre y cuando el usuario tenga acceso a una conexión a internet.

Para el desarrollo del material , se llevó a cabo una revisión y evaluación exhaustiva de los guiones instruccionales y guiones técnicos que se utilizaron en la elaboración de cada uno de los materiales por parte de personal experto en lactancia y mercadotecnia. También se desarrollaron y evaluaron las portadas, miniaturas, infografías interactivas y videos animados. El material fue cuidadosamente elaborado con la finalidad de que todos los materiales sean útiles, precisos y efectivos en su mensaje.

En resumen, se logró desarrollar un conjunto completo de materiales digitales interactivos y de alta calidad, que están diseñados para ayudar a las personas a comprender mejor la importancia de la alimentación en el embarazo, la lactancia materna y la alimentación en niños menores de dos años. Estos materiales son

accesibles y fáciles de usar, y pueden ser visualizados en una amplia variedad de dispositivos.

Actualmente los materiales están resguardados en las cuentas de Canva, Genially y Vyond de "Yo amo con verduras", disponibles para ser utilizados en la evaluación cognitiva y conductual del público objetivo en el futuro.

VIII. Referencias

- Alfonso Sanchez, I. (2003). La educación a distancia. *ACIMED*, 11(1), 3–4.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352003000100002&lng=es&tlng=es.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory* (Prentice-H).
- Bandura, A. (1998). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology and Health*, 13(4), 623–649.
<https://doi.org/10.1080/08870449808407422>
- Brahm, P., & Valdés, V. (2017). Beneficios de la lactancia materna y riesgos de no amamantar. *Revista Chilena de Pediatría*, 88(1), 07–14.
<https://doi.org/10.4067/S0370-41062017000100001>
- Bridges, N., Howell, G., & Schmied, V. (2018). Exploring breastfeeding support on social media. *International Breastfeeding Journal*, 13(1), 1–9.
<https://doi.org/10.1186/s13006-018-0166-9>
- Campiño Valderrama, S. M., & Duque, P. A. (2019). Lactancia Materna: Factores que propician su abandono. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 19(2), 331–341.
<https://doi.org/https://doi.org/10.30554/archmed.19.2.3379.2019>
- CANVA. (2021). *El diseño al alcance de todos*. https://www.canva.com/es_mx/
- de la Torre-Carbot, K., & Chávez-Servín, J. L. (2020). El mejor comienzo: prevención de la obesidad. Primeros años de vida. In *Obesidad. Origen y tratamiento* (pp. 159–187).
- de la Torre Carbot, Karina Chávez Servín, J. L. (2017). Composición de la leche materna: Funciones, beneficios y bondades de sus componentes bioactivos. In *Fórmulas infantiles. Nutrición y tecnología* (pp. 229–280).
- Delgado-Becerra, A., Arroyo-Cabrales, Leyla María Díaz-García, M. A., & Quezada-

- Salazar, C. A. (2006). Prevalencia y causas de abandono de lactancia materna en el alojamiento conjunto de una institución de tercer nivel de atención. *Boletín Médico Del Hospital Infantil de México*, 63(1), 31–39.
- Demirci, J., Kotzias, V., Bogen, D. L., Ray, K. N., & Uscher-Pines, L. (2019). Telelactation via Mobile App: Perspectives of Rural Mothers, Their Care Providers, and Lactation Consultants. *Telemedicine and E-Health*, 25(9), 853–858. <https://doi.org/10.1089/tmj.2018.0113>
- Díaz Cano, A. I., Margaix-Fontestad, L., & Esplugues, A. (2020). Descriptive analysis of mobile phone applications on breastfeeding. *Anales de Pediatría*, 92(5), 302–305. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2019.03.009>
- Díaz Molinero, P., Rodríguez Burgos, M. J., & De Arellano Ramírez, M. M. (2015). Resultado de una intervención de educación para la salud en la continuidad de la lactancia materna. *Enfermería Clínica*, 25(5), 232–238.
- do Carmo Souza, E. F., Pina-Oliveira, A. A., & Kakuda Shimo, A. K. (2020). Efecto de una intervención educativa sobre lactancia materna: un ensayo clínico aleatorizado. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 28. <https://doi.org/dx.doi.org/10.1590/1518-8345.3081.3335>
- Farroni, T., Menon, E., & Johnson, M. H. (2006). Factors influencing newborns' preference for faces with eye contact. *Journal of Experimental Child Psychology*, 95(4), 298–308. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2006.08.001>
- Fjeldsoe, B. S., Marshall, A. L., & Miller, Y. D. (2009). Behavior Change Interventions Delivered by Mobile Telephone Short-Message Service. *American Journal of Preventive Medicine*, 36(2), 165–173. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2008.09.040>
- García Galvão, D. M. P., Batoca Silva, E. M., & Marques Silva, D. (2022). Use of new technologies and promotion of breastfeeding: integrative literature review. *Revista Paulista de Pediatria : Orgao Oficial Da Sociedade de Pediatria de Sao*

Paulo, 40(e2020234), 1–8. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020234>

Gavine, A., McFadden, A., MacGillivray, S., & Renfrew, M. (2017). Evidence reviews for the Ten Steps to Successful Breastfeeding initiative. *Journal of Health Visiting, 5*(8), 378–380.

GENIALLY. (2021). *Convierte tus ideas en experiencias*. <https://www.genial.ly/es>

González De Cosío, T., Escobar-Zaragoza, L., González-Castell, L. D., & Rivera-Dommarco, J. Á. (2013). Prácticas de alimentación infantil y deterioro de la lactancia materna en México. *Salud Publica de Mexico, 55*(2), 170–179. <https://doi.org/10.1590/S0036-36342013000200008>

Gorrita Pérez, R. R., Brito Linares, D., & Ruiz Hernández, E. (2016). Intervención educativa sobre lactancia materna en los primeros seis meses de vida. *Revista Cubana de Pediatría, 88*(2), 130–143.

INEGI. (2019). *Principales resultados de la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) 2018 Nota técnica*. https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enadid/2018/doc/nota_tec_enadid_18.pdf

INEGI. (2020). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19: Resultados Nacionales*. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_informe_final.pdf

INSP, ENIM, & UNICEF. (2015). *Encuesta Nacional de niños, niñas y mujeres 2015 en México*. https://www.unicef.org/mexico/media/1001/file/UNICEF_ENIM2015.pdf

Kang, N. M., Choi, Y. J., Hyun, T., & Lee, J. E. (2015). Associations of Breastfeeding Knowledge, Attitude and Interest with Breastfeeding Duration: A Cross-sectional Web-based Study. *Journal of Korean Academy of Nursing, 45*(3),

449–458. <https://doi.org/10.4040/jkan.2015.45.3.449>

Martínez Locio, Liliana Herмосilla, M. (2017). Razones de abandono de lactancia materna en madres con hijos menores de 2 años. *Memorias Del Instituto de Investigaciones En Ciencias de La Salud*, 15(2), 73–78. [https://doi.org/10.18004/Mem.iics/1812-9528/2017.015\(02\)73-078](https://doi.org/10.18004/Mem.iics/1812-9528/2017.015(02)73-078)

Mcfadden, A., Gavine, A., Mj, R., Wade, A., Buchanan, P., Ji, T., Veitch, E., Am, R., Sa, C., Neiman, S., & Macgillivray, S. (2017). Support for healthy breastfeeding mothers with healthy term babies (Review). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2, 1–236. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001141.pub5.www.cochranelibrary.com>

McKay, F. H., Cheng, C., Wright, A., Shill, J., Stephens, H., & Mary, U. (2018). Evaluating mobile phone applications for health behaviour change: A systematic review. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 24(1), 22–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1357633X16673538>

Melo Dodt, R. C., Silva Joventino, E., Souza Aquino, P., Almeida, P. C., & Ximenes Barbosa, L. (2015). Estudio experimental de una intervención educativa para promover la autoeficacia materna en el amamantamiento. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 23(4), 725–732. <https://doi.org/dx.doi.org/10.1590/0104-1169.0295.2609>

OMS. (1986). *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>

OMS. (2001). *Recomendación de la OMS sobre la alimentación del lactante*. [https://www.who.int/nutrition/topics/infantfeeding_recommendation/es/#:~:text=%22Lactancia materna predominante%22 significa que,leche extraída o de nodriza\).](https://www.who.int/nutrition/topics/infantfeeding_recommendation/es/#:~:text=%22Lactancia materna predominante%22 significa que,leche extraída o de nodriza).)

OMS. (2011). *Lactancia materna*. <https://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>

- OMS. (2015). *Términos y definiciones de la lactancia y alimentación complementaria*.
https://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/bfhi_trainingcourse_s2_slides_es.pdf?ua=1
- OMS. (2019). *Lactancia materna exclusiva*. Biblioteca Electrónica de Documentación Científica Sobre Medidas Nutricionales (ELENA).
https://www.who.int/elena/titles/exclusive_breastfeeding/es/
- OMS, & UNICEF. (1989). *Protección, promoción y apoyo de la lactancia natural. La función especial de los servicios de maternidad*.
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/41246/9243561308_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- OMS, & UNICEF. (2003). *Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño*.
<https://books.google.com.mx/books?id=uUCzDwAAQBAJ&pg=PA8&lpg=PA8&dq=a+lactancia+natural+es+una+forma+sin+parangón+de+proporcionar+un+alimento+ideal+para+el+crecimiento+y+el+desarrollo+sanos+de+los+lactantes;+también+es+parte+integrante+del+proceso+reprodu>
- Organización Panamericana de la salud, & World Health Organization. (2019). *Estrategia y plan de acción sobre la promoción de la salud en el contexto de los objetivos de desarrollo sostenible 2019-2030*.
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55950/OPSFPLIM220006_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Otero Solloso, J. M. (2004). Relactación y lactancia inducida. *Elsevier*, 546–554.
- Padró Arocas, A., Quifer Rada, P., Aguilar Camprubí, L., & Mena Tudela, D. (2020). Description of an mHealth tool for breastfeeding support : LactApp . Analysis of how lactating mothers seek support at critical breastfeeding points and according to their infant ' s age. *Research in Nursing & Health*, 1, 173–186.
<https://doi.org/10.1002/nur.22095>

- Power, J. M., Braun, K. L., & Bersamin, A. (2017). Exploring the Potential for Technology-Based Nutrition Education among WIC Recipients in Remote Alaska Native Communities. *J Nutr Educ Behav*, *49*(2), S186–S191. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.11.003>. Exploring
- Rodríguez de Ornés, C. Fernández, M., & Páez, J. (2002). Capacitación a distancia en lactancia materna. *Revista de La Facultad de Medicina*, *25*(1), 100–103.
- Salazar, S., Chávez, M., Delgado, X., Pacheco, T., & Rubio, E. (2009). Lactancia materna. *Archivos Venezolanos de Puericultura y Pediatría*, *72*(4), 163–166.
- Sebastián Vicente, M. del P. (2017). Los grupos de apoyo a la lactancia materna como iniciativas de participación y promoción de la salud en la comunidad. *Dilemata*, *0*(25), 227–238. <https://www.dilemata.net/revista/index.php/dilemata/article/view/412000144/524>
- Sebastián Vicente, M. P. (2013). *Los grupos de apoyo a la lactancia materna como iniciativas de promoción de la salud en la comunidad: un estudio descriptivo en la Región de Murcia*. <http://hdl.handle.net/10201/37724>
- Seery MD, A. (2020). Normal infant feeding. In *Conn's Current Therapy 2020* (pp. 1230–1237).
- Soze, K., Guzman, G., Keary, M., Licameli, P., Pietro, M., Vitaly, S., Dmitry, V., Wattenberg, L., & Williamson, J. (2021). *Audacity about*. <https://www.audacityteam.org/about/>
- Toledo, G. de A. P. de. (2012). Promoción de la lactancia materna. In *Lineas Estratégicas en Castilla-La Mancha*. https://www.castillalamancha.es/sites/default/files/documentos/20120511/promocion_lactancia_materna.pdf
- Tomfohrde, O. J., & Reinke, J. S. (2016). Breastfeeding mothers' use of technology while breastfeeding. *Computers in Human Behavior*, *64*, 556–561.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.057>

UNICEF. (2012). *Lactancia Materna.*

https://www.unicef.org/spanish/nutrition/index_24824.html

UNICEF. (2016). *Lactancia materna.* [https://www.unicef.org/mexico/lactancia-materna#:~:text=La Organizaci3n Mundial de la Salud \(OMS\) y UNICEF2,el uso de f3rmulas infantiles.](https://www.unicef.org/mexico/lactancia-materna#:~:text=La Organizaci3n Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF2,el uso de f3rmulas infantiles.)

UNICEF. (2018). *Beneficios de la lactancia materna.*

<https://www.unicef.org/mexico/informes/publicaciones-de-lactancia-materna>

VYOND. (2021). *Crea tus propios videos animados.*

https://www.vyond.com/?creative=434085985874&keyword=vyond&matchtype=e&network=g&device=c&gclid=Cj0KCQjwyN-DBhCDARIsAFOELTII4szJbKDNVjxYSU1ivUT7RsdRRG7Zeovke4YoHMUxjJNW2kUJGHEaAjM8EALw_wcB

Wang, C.-J., Chaovalit, P., & Pongnumkul, S. (2018). A Breastfeed-Promoting Mobile App Intervention: Usability and Usefulness Study. *JMIR Mhealth Uhealth*, 6(1), e27. <https://doi.org/10.2196/mhealth.8337>

Wheaton, N., Lenehan, J., & Amir, L. H. (2018). Evaluation of a Breastfeeding App in Rural Australia: Prospective Cohort Study. *Journal of Human Lactation: Official Journal of International Lactation Consultant Association*, 34.(4), 711–720. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0890334418794181>

World Health Organization. (2014). *Global nutrition targets 2025: policy brief series.* World Health Organization. https://www.unicef.org/publications/files/UNICEF_%0ABreastfeeding_A_Mothers_Gift_for_Every_Child.pdf

IX. Anexos

Anexo 1. Cuestionario datos generales



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO
FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES
MAESTRÍA EN NUTRICIÓN CLÍNICA**

FOLIO: _____

CUESTIONARIO DE DATOS GENERALES

PARTE I. Lee con atención y contesta lo que se te pide.

Nombre: _____

Fecha: ____/____/____ Fecha de nacimiento: ____/____/____

Edad: _____ Edad de tu bebé: _____ Religión: _____

Marca con una "X" según corresponda.

1. ¿Cuál es su estado civil?

- /___/ Casada
- /___/ Unión libre
- /___/ Divorciada
- /___/ Soltera

2. ¿Cuál es su último grado de estudios?

- /___/ Primaria
- /___/ Secundaria completa
- /___/ Carrera técnica o comercial
- /___/ Preparatoria
- /___/ Licenciatura
- /___/ Posgrado
- Otro: _____

/___/ Viuda

Otro: _____

3. ¿Cuál es tu ocupación?

/___/ Estudiante

/___/ Estudiante y trabajadora

/___/ Ama de casa

/___/ Trabajadora de medio tiempo

/___/ Trabajadora de tiempo completo

/___/ Desempleada

Otro: _____

4. ¿Tiene alguno de los siguientes seguros médicos?

/___/ IMSS

/___/ ISSSTE

/___/ Seguro popular

/___/ PEMEX

/___/ No tengo seguro médico

Otro: _____

PARTE II. Lee con atención y contesta lo siguiente.

5. ¿Cuántas horas utilizas el teléfono celular por día? _____

6. ¿Cuántas horas utilizas la computadora por día? _____

7. ¿Utilizas o has utilizado algún medio para acceder a información sobre lactancia materna? _____

8. Si la respuesta es sí, marca con una "X" el medio que utilizas (puede elegir más de uno):

/___/ Libros

/___/ Revistas/Periódicos

/___/ Radio

/___/ Televisión

/___/ Internet

/___/ Profesionales de la salud

/___/ Amigos/Familiares

Otro (especifique) _____

Datos de contacto

Celular: ___/___/___/___/___/___/___/___/___/___/___

Correo: _____

En caso de que tengamos alguna duda ¿Podemos contactarnos con usted?

Sí /___/

No /___/

Vía:

/___/ Llamada telefónica

/___/ WhatsApp

/___/ Correo electrónico

Otro: _____

Dirección.

Calle:_____ Numero:_____

Colonia:_____ Municipio/Delegación:_____

Estado: _____

Anexo 2. Encuesta de conocimientos sobre lactancia materna
Encuesta de conocimientos sobre lactancia materna



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO
FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES
MAESTRÍA EN NUTRICIÓN CLÍNICA

FOLIO: _____

Dirección: Av. de las Ciencias s/n, Nuevo Juriquilla, 76230 Juriquilla, Qro. Teléfono:
442 192 1200

Instrucciones. Lee con atención cada una de las preguntas y selecciona una respuesta correcta.

1. Son recomendaciones sobre alimentación para una mujer embarazada, excepto:
 - a) Disminuir el consumo de sal y azúcar
 - b) Comer 2-3 veces por día
 - c) Evitar consumir alimentos crudos
 - d) Tomar 8 vasos de agua por día

2. ¿Cuál de los siguientes complementos contribuye al desarrollo de la columna y cerebro del bebé y ayuda a evitar malformaciones como labio leporino y espina bífida?
- a) Ácido fólico
 - b) Calcio
 - c) Hierro
 - d) Omega 3
3. Son ejercicios que no debería realizar una mujer embarazada:
- a) Natación y caminata
 - b) Taekwondo y tenis
 - c) Tai-Chi y Yoga
 - d) Baile y estiramientos suaves
4. Para reducir el dolor en los pezones sensibles durante la lactancia materna, hidratar y evitar las grietas, se recomienda colocar en los pechos:
- a) Crema hidratante
 - b) Una gota de tu leche y/o lanolina grado alimentario
 - c) Aceite de bebé
 - d) Abundante jabón y lavarse varias veces al día
5. Este tipo de leche se comienza a producir a partir del día 15 al 20 del nacimiento de tu bebé, tiene una mayor cantidad de grasa y es la leche que producirás hasta el final de tu lactancia.
- a) Leche de transición
 - b) Leche de fórmula
 - c) Leche madura
 - d) Calostro

6. ¿Qué acción puede disminuir la producción de leche materna?
- a) Dar fórmulas infantiles
 - b) Ponerle horarios a la lactancia
 - c) Dar biberón y/o chupón
 - d) Todas las anteriores
7. Es la forma más segura de dormir para un bebé y niño pequeño. Consiste en que la madre y el bebé/niño pequeño comparten la misma superficie segura durante la noche para descansar
- a) Colecho
 - b) Cuna en el mismo cuarto de los papás
 - c) Cuna en un cuarto por separado
 - d) Cama individual en cuarto separado
8. ¿Cuántos pañales sucios podrías esperar de un bebé durante su primer día de nacido, que está comiendo de manera adecuada?
- a) 1 pañal de pipi y 1 pañal de popo
 - b) 2 pañales de pipi y 1-2 pañales de popo
 - c) 3 pañales de pipi y 3 pañales de popo
 - d) 4 pañales de pipi y 4 pañales de popo
9. ¿Cada cuándo debes de darle pecho a tu bebé?
- a) Cada que llore
 - b) A libre demanda (cada vez que él quiera)
 - c) Cada 3 o 4 horas
 - d) Al menos cada hora

10. ¿Por qué los bebés piden pecho muy seguido?

- a) Porque la leche está aguada
- b) Porque su estómago es muy pequeñito y la leche se digiere con facilidad
- c) Porque sale muy poca leche del pecho
- d) Porque la leche no lo llena

11. ¿Cómo podrías darte cuenta de que tú bebé come lo suficiente?

- a) Hace pipi y/o popo
- b) Suelta el pecho y puede quedarse dormido, relajado y feliz
- c) Se escuchan sus traguitos y como cae la leche en su pancita
- d) Todas las anteriores

12. ¿Cuál de las siguientes características ayuda a mantener una posición adecuada que facilite la lactancia materna?

- a) Cabeza del bebé alineada con su cuerpo, volteando hacia mamá
- b) Acercar al bebé al pecho
- c) Mantener tu espalda recta
- d) Todas las opciones anteriores son correctas

13. Son señales del buen agarre del pecho, excepto:

- a) Se presentan los labios hacia afuera (evertidos)
- b) La cabeza y el cuerpo del bebé están mirando hacia la madre
- c) El bebé toma el pezón y la areola
- d) El bebé toma solo la punta del pecho (pezón)

14. ¿Cuál sería la mejor bebida hidratante para un bebé menor de 6 meses, en un día muy caluroso?

- a) Leche materna
- b) Agua natural
- c) Té frío
- d) D)Jugo de fruta natural

15. ¿Cuál es un beneficio de dar leche materna?

- a) Lo ayuda a descansar y a dormir mucho mejor
- b) Es buena para la economía familia (permite ahorrar dinero)
- c) Favorece la relación madre-hijo
- d) Todas la anteriores

16. Para evitar que las vitaminas desaparezcan de la leche materna extraída

¿Cuál es la medida que deberías realizar?

- a) Mantener a temperatura ambiente
- b) Proteger contra la luz (puede ser con papel aluminio)
- c) Mantener en un lugar cálido
- d) Extraer la leche con extractor eléctrico/mecánico

17. Es la forma correcta de descongelar la leche materna:

- a) En el microondas
- b) A baño María
- c) Directamente en la cazuela
- d) A temperatura ambiente

18. ¿Cuál de las siguientes recomendaciones de alimentación para la mamá lactante no es correcta?

- a) Evita consumir bebidas azucaradas como atoles y jugos

- b) Consume pescado al menos 1 vez por semana
- c) Come únicamente caldo de pollo, al menos durante los primeros días después del parto
- d) Consume al menos 8 vasos de agua natural por día

19. ¿A partir de qué mes puedes comenzar a darle alimentos diferentes a la leche materna a tu bebé?

- a) 6 meses
- b) 8 meses
- c) 10 meses
- d) 12 meses

20. ¿Cuál es la manera en la que puede ocurrir el destete?

- a) De manera lenta y gradual
- b) De manera espontánea y paulatina
- c) De poquito a poquito, reduciendo número de tomas
- d) Todas las respuestas anteriores

21. Durante la lactancia, ¿Cuántos descansos de 30 minutos tienes derecho a recibir en tu trabajo por día?

- a) 1 descanso
- b) 2 descansos
- c) Ningún descanso
- d) 3 descansos

22. Una vez que el bebé nace, ¿Cuánto tiempo debo esperar para comenzar a darle pecho?

- a. Después de la primera toma de fórmula en el hospital
- b. En las primeras 4 horas de vida
- c. Al menos en las primeras 2 horas de vida
- d. Lo más pronto posible o al menos dentro de la primera media hora de vida

23. Es normal que a los 3 meses _____ la producción de leche materna ya que el pecho aprende a regularse.

- a. Aumente
- b. Disminuya
- c. Se mantenga
- d. Desaparezca

24. Estas medidas, pueden ayudar a evitar las mordidas una vez que le salen dientes al bebé, excepto:

- a. Decirle firmemente que eso no se hace
- b. Reír y tomarlo como una broma
- c. Poner cara de dolor (utilizar el lenguaje no verbal)
- d. Explicarle claramente a tu bebé porque eso no se hace

25. Si tu bebé de manera repentina no quiere tomar el pecho o tiene la famosa "Huelga de lactancia", debes de realizar las siguientes acciones, excepto:

- a. Tener paciencia y probar posturas diferentes
- b. Averiguar que pudo haberlo ocasionado
- c. Poner cara de enojo (utilizar lenguaje no verbal)
- d. Darle mimos y abrazarlo

Anexo 3. Guiones técnicos e instruccionales



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO
FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES
MAESTRÍA EN NUTRICIÓN CLÍNICA

Formato para el “Diseño Instruccional” de Módulo

Clave del módulo: 20001	Módulo: Alimentación durante el embarazo, la lactancia		
Contenido: Recomendaciones durante el embarazo, lactancia materna y alimentación complementaria.		Tiempo de Duración: 6 meses	
Objetivo: Identificar los hábitos saludables durante el embarazo, promover la lactancia materna y reconocer su importancia para la salud materno-infantil.		Requisitos: Sin requisito previo	
Elaborado por: CA-CA67 Nutrición y Salud (DEGD)			

Seguimiento												
			Guion instruccional			Producción material			Aprobación			
Tema - Actividad	Tipo de material	Usuario	Responsable	FO	FT	Responsable	FO	FT	Responsable	FO	FT	% de termino

Tema 1. Recomendaciones durante el embarazo												
Consejos sobre alimentación	Video animado Infografía	Mamá Mamá	Ximena Diana	11/21 11/21	09/20 08/21	Ximena Diana	11/21 11/21	09/20 08/21	Karina María del Carmen	11/21 11/21	05/22 05/22	100%
Un plus para tu embarazo	Video animado Infografía	Mamá Mamá	Diana Diana	11/21 11/21	11/21 08/21	Diana Diana	11/21 08/21	11/21 08/21	Karina María del Carmen	11/21 11/21	05/22 05/22	100%
Consejos sobre la actividad física	Video animado Infografía	Mamá Mamá	Ximena Diana	11/21 11/21	09/20 08/21	Ximena Diana	11/21 11/21	09/20 08/21	Karina María del Carmen	11/21 11/21	05/22 05/22	100%
Tema 2. ¿Qué debo saber antes del parto?												
Recomendaciones importantes para establecer la lactancia materna exitosamente (Lista de compras para la lactancia)	Video animado Infografía	Mamá Mamá	Ximena Diana	11/21 11/21	09/20 08/21	Ximena Diana	11/21 11/21	09/20 08/21	Karina María del Carmen	11/21 11/21	05/22 05/22	100%
Algunos conceptos básicos	Infografía	Mamá	Diana	11/21	08/21	Diana	11/21	08/21	Karina María del Carmen	11/21	05/22	100%
Prácticas que vulneran mi lactancia materna	Infografía	Mamá	Diana	11/21	08/21	Diana	11/21	08/21	Karina María del Carmen	11/21	05/22	100%
Tema 3. El nacimiento del bebé												
Aspectos prácticos de los primeros días	Infografía	Mamá	Diana	11/21	08/21	Diana	11/21	08/21	Karina María del Carmen	11/21	05/22	100%
La caca y pipi	Infografía	Mamá	Diana	11/21	08/21	Diana	11/21	08/21	Karina María del Carmen	11/21	05/22	100%
Tema 4. La producción de leche												
¿Cómo producir suficiente leche?	Video animado Infografía	Mamá Mamá	Diana Diana	11/21 11/21	05/21 08/21	Diana Diana	11/21 11/21	- 09/21	Karina María del Carmen	11/21 11/21	05/22	100%
¿Cómo sé que tiene hambre mi bebé y cada cuándo y cómo debe comer?	Infografía	Mamá	Diana	11/21	08/21	Diana	11/21	09/21	Karina María del Carmen	11/21	05/22	100%
¿Sabías que...?	Infografía	Mamá	Diana	11/21	08/21	Diana	11/21	09/21	Karina María del Carmen	11/21	05/22	100%

¿Cómo sé que mi bebé ha quedado satisfecho y está comiendo suficiente?	Video animado parte I	Mamá	Diana	11/21	09/21	Diana	11/21	05/22	Karina María del Carmen	05/22	05/22	100%
	Video animado parte II	Mamá	Diana	11/21	09/21	Diana	11/21	05/22		05/22	05/22	
	Infografía	Mamá	Diana	11/21	08/21	Diana	11/21	09/21		11/21	05/22	
¿Sabías que...?	Infografía	Mamá	Diana	11/21	08/21	Diana	11/21	09/21	Karina María del Carmen	11/21	05/22	100%
Tema 5. Posturas correctas y adecuada forma de succión												
Posturas correctas y adecuada forma de succión	Video animado	Mamá	Ana	11/21	12/20	Jimena/Diana	11/21	05/22	Karina María del Carmen	11/21	05/22	100%
	Infografía	Mamá	Diana	11/21	08/21	Diana	11/21	09/21		11/21	05/22	
Formas correctas de succión	Video animado	Mamá	Ana	11/21	10/21	Jimena/Diana	11/21	05/22	Karina María del Carmen	11/21	05/22	100%
	Infografía	Mamá	Diana	11/21	08/21	Diana	11/21	09/21		11/21	05/22	
Tema 6. Mitos y realidades de la lactancia materna												
Mitos y realidades de la lactancia materna	Video animado	Mamá	Ana	11/21	12/20	Jimena/Diana	11/21	05/22	Karina María del Carmen	11/21	05/22	100%
	Infografía	Mamá	Diana	11/21	08/21	Diana	11/21	09/21		11/21	05/22	
Tema 7. Beneficios de la Lactancia Materna para el bebé y la madre												
Beneficios de la lactancia materna para el bebé y la madre	Infografía	Mamá	Diana	11/21	08/21	Diana	11/21	10/21	Karina María del Carmen	11/21	05/22	100%
Tema 8. Extracción, manejo y conservación de la leche materna												
Pasos y consejos para la extracción de leche	Video animado parte I	Mamá	Ana	11/21	06/21	Diana	11/21	05/22	Karina María del Carmen	05/22	05/22	100%
	Video animado parte II	Mamá	Ana	11/21	06/21	Diana	11/21	05/22		05/22	05/22	
	Infografía	Mamá	Diana	11/21	08/21	Diana	11/21	10/21		11/21	05/22	
Pasos para la conservación de leche materna	Infografía	Mamá	Diana	11/21	08/21	Diana	11/21	10/21	Karina María del Carmen	11/21	05/22	100%
Tema 9. La alimentación de la mujer lactante												
La alimentación de la mujer lactante	Infografía	Mamá	Diana	11/21	08/21	Diana	11/21	10/21	Karina María del Carmen	11/21	05/22	100%
Tema 10. Alimentación complementaria												
Preguntas frecuentes	Infografía	Mamá	Diana	11/21	08/21	Diana	11/21	10/21	Karina María del Carmen	11/21	05/22	100%

Recomendaciones generales sobre la alimentación complementaria	Infografía	Mamá	Diana	11/21	08/21	Diana	11/21	10/21	Karina María del Carmen	11/21	05/22	100%
Otras recomendaciones sobre alimentación complementaria	Infografía	Mamá	Diana	11/21	08/21	Diana	11/21	10/21	Karina María del Carmen	11/21	05/22	100%
Tema 11. Destete respetuoso												
Destete respetuoso	Infografía	Mamá	Diana	11/21	08/21	Diana	11/21	11/21	Karina María del Carmen	11/21	05/22	100%
Tema 12. Lo que debes saber sobre la ley												
Lo que debes saber sobre la ley	Infografía	Mamá	Diana	11/21	08/21	Diana	11/21	11/21	Karina María del Carmen	11/21	05/22	100%
Tema 13. Temas de crianza												
Bibliografía complementaria	Apartado en la página web	Mamá	Pendiente hasta que se tenga la página web						Karina María del Carmen	Pendiente		0%
Tropiezos más comunes de la Lactancia Materna ¡Información importante para ti!												
Mensaje para antes de nacer	Infografía	Mamá	Diana	11/21	08/21	Diana	11/21	11/21	Karina María del Carmen	11/21	05/22	100%
Mensaje para antes de los tres meses	Infografía	Mamá	Diana	11/21	08/21	Diana	11/21	11/21	Karina María del Carmen	11/21	05/22	100%
Mensaje del sexto mes	Infografía	Mamá	Diana	11/21	08/21	Diana	11/21	11/21	Karina María del Carmen	11/21	05/22	100%
Mensaje del noveno mes	Infografía	Mamá	Diana	11/21	08/21	Diana	11/21	11/21	Karina María del Carmen	11/21	05/22	100%
A quién puedo acudir si tengo un problema	Infografía	Mamá	Diana	11/21	08/21	Diana	11/21	11/21	Karina María del Carmen	11/21	05/22	100%

FO: Fecha objetivo FT: Fecha de término



TEMA 1

Recomendaciones
durante el embarazo

Actividad. Consejos sobre la alimentación. Video 1	
Descripción de la actividad. El usuario verá un video animado sobre las principales recomendaciones de alimentación y nutrición durante el embarazo.	
Recursos para la actividad.	
Material: Video animado	Duración estimada: 02.05 min
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes.
Objetivo del material:	Dar a conocer las principales recomendaciones de alimentación en la mujer embarazada.
Eje de estrategia:	Cognoscitivo
Descripción del material:	<p>Video realizado en Vyond en donde el usuario podrá identificar puntos clave a tomar en consideración durante el embarazo.</p> <p>1.Consume ácido fólico: El consumo de ácido fólico idealmente debe comenzar por lo menos 3 meses previos al embarazo y hasta la semana 12 de gestación. Sin embargo puedes consumirlo durante todo el embarazo</p> <p>2.Bebe suficiente agua: Bebe suficiente agua durante el día y las comidas. De 8 a 9 vasos representa una buena cantidad (aproximadamente 2 litros)</p> <p>3.Reduce el consumo de sal: Esto disminuirá el riesgo de padecer hipertensión, edema, y otras complicaciones más graves.</p> <p>4.Limita el consumo de azúcar y alimentos altamente energéticos: Limita el consumo de alimentos y bebidas con altos contenidos de azúcar, por ejemplo: refrescos, bebidas deportivas o energéticas, dulces, golosinas y postres muy calóricos. Disminuye o evita el consumo de alimentos muy grasosos, bollería (panes dulces), galletas, y alimentos industrializados.</p>

5. Evita consumir carnes crudas: No consumas alimentos como carnes y pescados crudos o pocos cocinados, ya que implican un riesgo alimentario.

6. Elimina el consumo de alcohol y cigarro: Estos elementos pueden dañar al bebé.

7. Evita el reflujo: Cena ligero y no te recuestes inmediatamente después de consumir alimentos

8. Equilibra tus comidas: El desayuno, comida y cena deberán incluir alimentos de los diferentes grupos. Agrega siempre a la alimentación frutas frescas, verduras frescas y cocidas, alimentos integrales, ricos en fibra y leguminosas. Recuerda que una buena alimentación debe ser completa, suficiente, variada, adecuada e inocua.

9. Divide tus comidas en varias tomas: Esto hará mucho más tolerable los síntomas como las náuseas y protegerá a tu bebé y a ti de los excesos

10. Agrega a la alimentación fuentes sanas de lípidos: Estos son aceites vegetales, semillas oleaginosas, y fuentes de ácidos grasos de la serie n-3, como son los pescados, especialmente atún, sardina, caballa, salmón, etc. Adiciona a tu dieta el consumo de pescado por lo menos una vez a la semana

11. Consume una dieta alta en fibra: Agrega a tu dieta fruta, verdura, granos enteros, cereales integrales, semillas ricas en fibra (como linaza y chía) y leguminosas. Esto evitará que padezcas estreñimiento durante el embarazo

12. Consume alimentos preparados en casa: Esto siempre será más sano ¡Selecciona bien tus alimentos!

13. Cuida el aumento de tu peso: Generalmente es suficiente con subir entre 9 y 12 kg de peso durante un embarazo. Si es necesario pide ayuda a un Nutriólogo.

Referencias (sustento del contenido):

1. Alvarado, J. (2005). Actividad física y ejercicio durante el embarazo. *Cuadernos de Nutrición*, 48, pp. 369-374.
2. Campo-Campo, M. N., Posada-Estrada, G., Betancur-Bermúdez, L. C. y Jaramillo-Quiceno, D. M. (2012). Factores de riesgo para diabetes gestacional en población obstétrica en tres instituciones de Medellín, Colombia: Estudio de casos y controles. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*, 63(2), pp. 114-118.
3. Casanueva, E., Flores-Quijano, M. E., Roselló-Soberón, M. E., De-Regil, L. M., & Sámano, R. (2008). Gestational weight gain as predicted by pregestational body mass index and gestational age in Mexican women. *Food and nutrition bulletin*, 29(4), pp. 334-339. <https://doi.org/10.1177/156482650802900410>
4. Casanueva, E., Kaufer-Horwitz, M., Pérez-Lizaur, A. B. y Arroyo, P. (2008). Nutrición de la mujer adulta. *Nutriología Médica*. Editorial Medica Panamericana.
5. De la Torre Carbot, K. y Chávez Servín, J.L. (2020). El mejor comienzo: Prevención de la obesidad. Primeros años de vida. En *Obesidad. Origen y Tratamiento*. MGS Ediciones, S.A. de C.V.
6. De Regil, L.M. (2009). Ganancia de peso durante el embarazo, un efecto dominó. *Cuadernos de Nutrición*, 32(4), pp. 122-123.
7. Jayabalan, N., Nair, S., Nuzhat, Z., Rice, G. E., Zuñiga, F. A., Sobrevia, L., Leiva, A., Sanhueza, C., Gutiérrez, J. A., Lappas, M., Freeman, D. J. y Salomon, C. (2017). Cross Talk between Adipose Tissue and Placenta in Obese and Gestational Diabetes Mellitus Pregnancies via Exosomes. *Frontiers in endocrinology*, 8, p. 239. <https://doi.org/10.3389/fendo.2017.00239>
8. Lowensohn, R. I., Stadler, D. D. y Naze, C. (2016). Current Concepts of Maternal Nutrition. *Obstetrical & gynecological survey*, 71(7), pp. 413-426. <https://doi.org/10.1097/OGX.0000000000000329>
9. Mameli, C, Mazzantini, S. y Zuccotti, G. V. (2016). Nutrition in the First 1000 Days: The Origin of Childhood Obesity. *Int J Environ Res Public Health*, 13(9), p. 838. <https://doi.org/10.3390/ijerph13090838>

10. McKnight, J. R., Satterfield, M. C., Li, X., Gao, H., Wang, J., Li, D. y Wu, G. (2011). Obesity in pregnancy: problems and potential solutions. *Frontiers in bioscience (Elite edition)*, 3(2), pp. 442-452. <https://doi.org/10.2741/e259>
11. Minjarez-Corral, M., Rincón-Gómez, I., Morales-Chomina, Y. A., Espinosa-Velasco, M. D. J., Zárate, A. y Hernández-Valencia, M. (2014). Ganancia de peso gestacional como factor de riesgo para desarrollar complicaciones obstétricas. *Perinatología y reproducción humana*, 28(3), pp. 159-166.
12. Muktabhant, B., Lawrie, T. A., Lumbiganon, P. y Laopaiboon, M. (2015). Diet or exercise, or both, for preventing excessive weight gain in pregnancy. *The Cochrane database of systematic reviews*, 2015(6), CD007145. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007145.pub3>
13. Ortigosa-Corona, E. (2005). El ejercicio y su influencia sobre el embarazo. *Cuadernos de Nutrición*, 23(3), pp. 396-404.
14. Ramos, R. (1995). *Alimentación normal en niños y adolescentes: teoría y práctica*. Editorial Manual Moderno.
15. Rasmussen, K. M., Yaktine, A. L., Institute of Medicine (US) y National Research Council (US) Committee to Reexamine IOM Pregnancy Weight Guidelines (Eds.). (2009). *Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines*. National Academies Press (US). <https://doi.org/10.17226/12584>
16. Sánchez-Muniz, F. J., Gesteiro, E., Espárrago-Rodilla, M., Rodríguez-Bernal, B., y Bastida, S. (2013). La alimentación de la madre durante el embarazo condiciona el desarrollo pancreático, el estatus hormonal del feto y la concentración de biomarcadores al nacimiento de diabetes mellitus y síndrome metabólico. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), pp. 250-274
17. San Román Diego, M. A. (2013, octubre). *Aumento del peso durante el embarazo: Modificaciones fisiológicas relacionadas con la ganancia de peso y necesidades nutricionales*. Repositorio Abierto de la Universidad de Cantabria. <http://hdl.handle.net/10902/3948>

<p>18. Santangeli, L., Sattar, N. y Huda, S. S. (2015). Impact of maternal obesity on perinatal and childhood outcomes. <i>Best practice & research. Clinical obstetrics & gynaecology</i>, 29(3), pp. 438-448. https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2014.10.009</p> <p>19. Secretaría de Salud. (2013). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. <i>Diario Oficial de la Federación. México, México</i>. http://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf</p> <p>20. UNICEF. (2014, 17 de diciembre). <i>Lactancia materna</i>. UNICEF para cada infancia. Ecuador. https://www.unicef.org/ecuador/CARTILLA_1_CRECER_17-12-2014.pdf</p>										
Intereses con los que se relaciona:										
12001, 15001, 16001, 22001										
Tags:										
<p>#Consejos durante el embarazo #Reduce consumo de sodio en el embarazo #Reduce consumo de azúcar en el embarazo #Evita alimentos crudos en el embarazo #Evita consumo de alcohol y/o cigarro durante el embarazo #Alimentación correcta durante el embarazo #Ganancia de peso durante el embarazo</p>										
Guion instruccional:										
Sección	Tiempo estimado	Pantalla	Texto	Idea a proyectar	Audio	Persona	Animación	Imágenes	Lugar	Tiempo aprox.
REC OME NDA	2.05 minutos	Escena 001	<u>Susy embarazada:</u> recomendaciones durante el embarazo	Título	Sólo el relacionado al diálogo	Susy embarazada	Susy mirando a la pantalla mientras aparece el texto	Fondo morado Susy embarazada	-	3 seg

		Escena 002	<p><u>Doña Conchita:</u> Susy ven a comer.</p> <p><u>Susy embarazada:</u> ¡Ya voy ma!</p>	Alimentación saludable	Sólo el relacionado al diálogo	Doña Conchita y Susy embarazada	Se van a sentar a comer en el comedor ubicado en la cocina	<p>Cocina de la casa</p> <p>En la mesa hay alimentos saludables (frutas, verdura)</p> <p>En el fondo también se observa sopa de verduras y agua natural</p>	Cocina de Doña Conchita	3 seg
		Escena 003	<p><u>Doña Conchita:</u> ¿Te sirvo refresco hija?</p> <p><u>Susy embarazada:</u> No ma, mejor un vasito de agua. Hoy solo me he tomado dos vasos y deben de ser al menos 8 vasos al día. Además, el refresco, los jugos, dulces y golosinas, postres, panecitos y galletas debo evitarlos porque tienen mucha azúcar y grasa.</p> <p><u>Doña Conchita:</u> Bueno, te sirvo tu agüita.</p>	<p>La importancia de una buena hidratación durante el embarazo</p> <p>Importancia de recibir asesoría profesional durante el embarazo.</p> <p>La importancia de evitar consumir alimentos ricos en hidratos de carbono simples y grasas durante el embarazo.</p>	Sólo el relacionado al diálogo	Doña Conchita y Susy embarazada	Doña Conchita y Susy están platicando sobre el consumo de diferentes bebidas. Doña Conchita le sirve agua natural a Susy	Se abre ventana y van apareciendo alimentos tachados: refrescos, jugos, dulces y golosinas (por su exceso de azúcar), postres muy calóricos, panes dulces y galletas (por su contenido de grasa y azúcar)	Cocina de Doña Conchita	20 seg
		Escena 004	<p><u>Doña Conchita:</u> Te preparé algo que te gusta mucho...carne tártara</p> <p><u>Susy embarazada:</u> Muchas gracias pero ¿sabes?, debo evitar consumir carnes crudas ya que puede tener bacterias que me pueden enfermar.</p>	Importancia de no consumir carnes crudas durante el embarazo.	Sólo el relacionado al diálogo	Doña Conchita y Susy embarazada	La madre ofrece carne tártara, pero Susy no la acepta.	Susy embarazada Doña Conchita	Cocina de Doña Conchita	10 seg
		Escena 005	<p><u>Doña Conchita:</u> Entonces te sirvo un caldito de pollo con verduras.</p> <p><u>Susy embarazada:</u> Gracias ma. La nutrióloga me dijo que es importante equilibrar mis comidas, con verduras y frutas frescas, alimentos integrales y leguminosas (como frijolitos, garbanitos y lentejas) que son ricos en fibra. También me dijo que comprara pescado.</p>	<p>La importancia de una dieta variada y saludable</p> <p>La importancia de tener una dieta correcta y la asesoría de un nutriólogo durante el embarazo</p> <p>Importancia de adicionar alimentos ricos en fibra a la</p>	Sólo el relacionado al diálogo	Doña Conchita y Susy embarazada	<p>Doña Conchita le sirve un plato de caldo de pollo a su hija y continúan conversando.</p> <p>Se abre ventana y van apareciendo los alimentos que Susy debería de consumir: verduras, frutas, alimentos integrales,</p>	Doña Conchita y Susy embarazada	Cocina de Doña Conchita	30 seg


			<p><u>Doña Conchita:</u> ¿y el pescado para qué hija?</p> <p><u>Susy embarazada:</u> porque tiene grasa saludable, que ayuda a que los niños sean más inteligentes y desarrollen una buena vista.</p> <p>El aguacate también es una grasa saludable.</p>	<p>alimentación de la mujer embarazada</p> <p>Importancia de consumir pescado durante el embarazo</p> <p>Importancia de adicionar alimentos ricos en ácidos grasos esenciales</p>			leguminosas, carne y pescado			
	Escena 006	<p><u>Doña Conchita:</u> te paso el salero.</p> <p><u>Susy embarazada:</u> NO, si le pongo mucha sal a la comida, puede provocar que me hinche, retenga líquidos y se eleve mi presión arterial.</p>	<p>La importancia de reducir el consumo de sal.</p>	<p>Sólo el relacionado al diálogo</p>	<p>Doña Conchita y Susy embarazada</p>	<p>Susy embarazada le explica a su mamá porque no es bueno agregar más sal a la comida</p>	<p>Doña Conchita y Susy embarazada</p>	<p>Cocina de Doña Conchita</p>	<p>9 seg</p>	
	Escena 007	<p><u>Doña Conchita:</u> No sé por qué te cuidas tanto, en mis tiempos se decía que tenías que comer por dos.</p> <p><u>Susy embarazada:</u> No ma, lo normal es subir entre 9 y 12 kilos en TOTAL. No es bueno que pesen tanto los bebés, el embarazo puede complicarse mucho.</p>	<p>La importancia de no subir más peso del que se requiere durante el embarazo.</p>	<p>Sólo el relacionado al diálogo</p>	<p>Doña Conchita y Susy embarazada</p>	<p>Pantalla verde en donde Susy embarazada le dice al público cuantos kilogramos puede subir, mientras que aparecen los números</p>	<p>Doña Conchita y Susy embarazada</p>	<p>Cocina de Doña Conchita Fondo verde</p>	<p>15 seg</p>	
	Escena 008	<p><u>Susy embarazada:</u> También es importante no tomar alcohol y no fumar durante el embarazo.</p> <p><u>Doña Conchita:</u> ¡Ah bueno! Eso sí</p>	<p>Importancia de eliminar el consumo de drogas y elementos tóxicos durante el embarazo.</p>	<p>Sólo el relacionado al diálogo</p>	<p>Doña Conchita y Susy embarazada</p>	<p>Se abre ventana: No alcohol No cigarro</p> <p>Doña Conchita comienza a levantar los platos y los coloca en el fregadero.</p>	<p>Imagen de cigarro y de cerveza con una tache</p>	<p>Cocina de Doña Conchita</p>	<p>6 seg</p>	
	Escena 009	<p><u>Susy embarazada:</u> La nutrióloga también me dijo que dividiera las comidas entre 5 o 6 tiempos de comida. Además, también tengo que cenar ligero para evitar el reflujo.</p> <p><u>Doña Conchita:</u> Ahorita que te vayas a tu casa, te acompaño, sirve</p>	<p>Importancia de repartir las comidas en varias tomas al día y cenar ligero para no tener reflujo</p>	<p>Sólo el relacionado al diálogo</p>	<p>Doña Conchita y Susy embarazada</p>	<p>Se abre ventana y aparecen relojitos con ejemplos de: desayuno, tentempié de media mañana, comida, tentempié de media tarde y cena</p>	<p>Doña Conchita y Susy embarazada</p>	<p>Cocina de Doña Conchita</p>	<p>16 seg</p>	

			que camino un poco, y pasamos a comprar tu despensa.				Susy embarazada y doña Conchita se ponen de pie y se preparan para salir			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Actividad. Consejos sobre la alimentación. Infografía 1	
Descripción de la actividad. El usuario verá un infografía interactiva sobre las principales recomendaciones de alimentación durante el embarazo.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Conocer las principales recomendaciones alimentarias en la mujer embarazada.
Eje de estrategia:	Cognoscitivo
Descripción del material:	Infografía realizada en Genially que muestra los puntos clave en la alimentación que debe considerar una mujer embarazada para cuidar de sí misma y de su bebé. La infografía avanza de forma automática y no es necesario dar clic en ningún apartado. Cada vez que aparece un consejo, va acompañado de imágenes alusivas al contenido de ese consejo.
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alvarado, J. (2005). Actividad física y ejercicio durante el embarazo. <i>Cuadernos de Nutrición</i>, 48, pp. 369-374. 2. Campo-Campo, M. N., Posada-Estrada, G., Betancur-Bermúdez, L. C. y Jaramillo-Quiceno, D. M. (2012). Factores de riesgo para diabetes gestacional en población obstétrica en tres instituciones de Medellín, Colombia: Estudio de casos y controles. <i>Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología</i>, 63(2), pp. 114-118. 3. Casanueva, E., Flores-Quijano, M. E., Roselló-Soberón, M. E., De-Regil, L. M., & Sámano, R. (2008). Gestational weight gain as predicted by pregestational body mass index and gestational age in Mexican women. <i>Food and nutrition bulletin</i>, 29(4), pp. 334-339. https://doi.org/10.1177/156482650802900410

4. Casanueva, E., Kaufer-Horwitz, M., Pérez-Lizaur, A. B. y Arroyo, P. (2008). Nutrición de la mujer adulta. *Nutriología Médica*. Editorial Medica Panamericana.
5. De la Torre Carbot, K. y Chávez Servín, J.L. (2020). El mejor comienzo: Prevención de la obesidad. Primeros años de vida. En *Obesidad. Origen y Tratamiento*. MGS Ediciones, S.A. de C.V.
6. De Regil, L.M. (2009). Ganancia de peso durante el embarazo, un efecto dominó. *Cuadernos de Nutrición*, 32(4), pp. 122-123.
7. Jayabalan, N., Nair, S., Nuzhat, Z., Rice, G. E., Zuñiga, F. A., Sobrevia, L., Leiva, A., Sanhueza, C., Gutiérrez, J. A., Lappas, M., Freeman, D. J. y Salomon, C. (2017). Cross Talk between Adipose Tissue and Placenta in Obese and Gestational Diabetes Mellitus Pregnancies via Exosomes. *Frontiers in endocrinology*, 8, p. 239. <https://doi.org/10.3389/fendo.2017.00239>
8. Lowensohn, R. I., Stadler, D. D. y Naze, C. (2016). Current Concepts of Maternal Nutrition. *Obstetrical & gynecological survey*, 71(7), pp. 413-426. <https://doi.org/10.1097/OGX.0000000000000329>
9. Mameli, C, Mazzantini, S. y Zuccotti, G. V. (2016). Nutrition in the First 1000 Days: The Origin of Childhood Obesity. *Int J Environ Res Public Health*, 13(9), p. 838. <https://doi.org/10.3390/ijerph13090838>
10. McKnight, J. R., Satterfield, M. C., Li, X., Gao, H., Wang, J., Li, D. y Wu, G. (2011). Obesity in pregnancy: problems and potential solutions. *Frontiers in bioscience (Elite edition)*, 3(2), pp. 442-452. <https://doi.org/10.2741/e259>
11. Minjarez-Corral, M., Rincón-Gómez, I., Morales-Chomina, Y. A., Espinosa-Velasco, M. D. J., Zárate, A. y Hernández-Valencia, M. (2014). Ganancia de peso gestacional como factor de riesgo para desarrollar complicaciones obstétricas. *Perinatología y reproducción humana*, 28(3), pp. 159-166.
12. Muktabhant, B., Lawrie, T. A., Lumbiganon, P. y Laopaiboon, M. (2015). Diet or exercise, or both, for preventing excessive weight gain in pregnancy. *The Cochrane*

	<p>database of systematic reviews, 2015(6), CD007145. https://doi.org/10.1002/14651858.CD007145.pub3</p> <p>13. Ortigosa-Corona, E. (2005). El ejercicio y su influencia sobre el embarazo. <i>Cuadernos de Nutrición</i>, 23(3), pp. 396-404.</p> <p>14. Ramos, R. (1995). <i>Alimentación normal en niños y adolescentes: teoría y práctica</i>. Editorial Manual Moderno.</p> <p>15. Rasmussen, K. M., Yaktine, A. L., Institute of Medicine (US) y National Research Council (US) Committee to Reexamine IOM Pregnancy Weight Guidelines (Eds.). (2009). <i>Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines</i>. National Academies Press (US). https://doi.org/10.17226/12584</p> <p>16. Sánchez-Muniz, F. J., Gesteiro, E., Espárrago-Rodilla, M., Rodríguez-Bernal, B., y Bastida, S. (2013). La alimentación de la madre durante el embarazo condiciona el desarrollo pancreático, el estatus hormonal del feto y la concentración de biomarcadores al nacimiento de diabetes mellitus y síndrome metabólico. <i>Nutrición Hospitalaria</i>, 28(2), pp. 250-274</p> <p>17. San Román Diego, M. A. (2013, octubre). <i>Aumento del peso durante el embarazo: Modificaciones fisiológicas relacionadas con la ganancia de peso y necesidades nutricionales</i>. Repositorio Abierto de la Universidad de Cantabria. http://hdl.handle.net/10902/3948</p> <p>18. Santangeli, L., Sattar, N. y Huda, S. S. (2015). Impact of maternal obesity on perinatal and childhood outcomes. <i>Best practice & research. Clinical obstetrics & gynaecology</i>, 29(3), pp. 438-448. https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2014.10.009</p> <p>19. Secretaría de Salud. (2013). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. <i>Diario Oficial de la Federación. México, México</i>. http://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf</p>
--	---

	20.UNICEF. (2014, 17 de diciembre). <i>Lactancia materna</i> . UNICEF para cada infancia. Ecuador. https://www.unicef.org/ecuador/CARTILLA_1_CRECER_17-12-2014.pdf
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	#Consejos durante el embarazo #Consumo de sodio y embarazo #Consumo de azúcar y embarazo #Alimentos crudos y embarazo #Consumo de alcohol y/o cigarro durante el embarazo #Alimentación durante el embarazo #Ganancia de peso durante el embarazo
Guion instruccional:	<p>PÁGINA 1. Pregunta ¿Estas embarazada? Y sale Susy señalando el letrero.</p>  <p>PÁGINA 2. Texto: aquí encontrarás unos consejos muy sencillos sobre tu alimentación, colocado en una nota.</p>



PÁGINA 3. Consejo de evitar consumir carne cruda en mayúsculas con imagen de carne cruda con una tache y carne cocida con una palomita. También se incluye una pequeña explicación.



PÁGINA 4. Consejo de número de tiempos de comida en mayúsculas con imagen alusiva al consejo y una palomita. También se incluye una pequeña explicación.



PÁGINA 5. Consejo de reducir consumo de sal en mayúsculas con imagen alusiva a la sal y una tache. También se incluye una pequeña explicación.



PÁGINA 6. Consejo de reducir consumo de azúcar en mayúsculas con imagen alusiva de alimentos con alto contenido de azúcar y una tache. También se incluye una pequeña explicación.



PÁGINA 7. Consejo de reducir el consumo de grasas trans con imagen alusiva a los alimentos que pueden contenerlas. Se incluye una pequeña explicación.



PAGINA 8. Consejo de aumenta el consumo de agua a 8 vasos por día. Incluye explicación y a Susy bebiendo agua natural.



PÁGINA 9. Mensajes de motivación, se incluye como imagen a Susy con las manos levantadas en señal de triunfo.



Actividad. Un plus para tu embarazo. Video 2	
Descripción de la actividad. El usuario verá un video animado sobre las recomendaciones de complementos durante el embarazo.	
Recursos para la actividad.	
Material: Video animado	Duración estimada: 01.26 min
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Abordar recomendaciones de complementos obligatorios y opcionales a consumir durante el embarazo que ayuden al óptimo desarrollo del bebé.
Eje de estrategia:	Cognoscitivo
Descripción del material:	Video animado realizado en Vyond con las principales recomendaciones de complementos para el embarazo.
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alvarado, J. (2005). Actividad física y ejercicio durante el embarazo. <i>Cuadernos de Nutrición</i>, 48, pp. 369-374. 2. Campo-Campo, M. N., Posada-Estrada, G., Betancur-Bermúdez, L. C. y Jaramillo-Quiceno, D. M. (2012). Factores de riesgo para diabetes gestacional en población obstétrica en tres instituciones de Medellín, Colombia: Estudio de casos y controles. <i>Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología</i>, 63(2), pp. 114-118. 3. Casanueva, E., Flores-Quijano, M. E., Roselló-Soberón, M. E., De-Regil, L. M., & Sámano, R. (2008). Gestational weight gain as predicted by pregestational body mass index and gestational age in Mexican women. <i>Food and nutrition bulletin</i>, 29(4), pp. 334-339. https://doi.org/10.1177/156482650802900410

4. Casanueva, E., Kaufer-Horwitz, M., Pérez-Lizaur, A. B. y Arroyo, P. (2008). Nutrición de la mujer adulta. *Nutriología Médica*. Editorial Medica Panamericana.
5. De la Torre Carbot, K. y Chávez Servín, J.L. (2020). El mejor comienzo: Prevención de la obesidad. Primeros años de vida. En *Obesidad. Origen y Tratamiento*. MGS Ediciones, S.A. de C.V.
6. De Regil, L.M. (2009). Ganancia de peso durante el embarazo, un efecto dominó. *Cuadernos de Nutrición*, 32(4), pp. 122-123.
7. Jayabalan, N., Nair, S., Nuzhat, Z., Rice, G. E., Zuñiga, F. A., Sobrevia, L., Leiva, A., Sanhueza, C., Gutiérrez, J. A., Lappas, M., Freeman, D. J. y Salomon, C. (2017). Cross Talk between Adipose Tissue and Placenta in Obese and Gestational Diabetes Mellitus Pregnancies via Exosomes. *Frontiers in endocrinology*, 8, p. 239. <https://doi.org/10.3389/fendo.2017.00239>
8. Lowensohn, R. I., Stadler, D. D. y Naze, C. (2016). Current Concepts of Maternal Nutrition. *Obstetrical & gynecological survey*, 71(7), pp. 413-426. <https://doi.org/10.1097/OGX.0000000000000329>
9. Mameli, C, Mazzantini, S. y Zuccotti, G. V. (2016). Nutrition in the First 1000 Days: The Origin of Childhood Obesity. *Int J Environ Res Public Health*, 13(9), p. 838. <https://doi.org/10.3390/ijerph13090838>
10. McKnight, J. R., Satterfield, M. C., Li, X., Gao, H., Wang, J., Li, D. y Wu, G. (2011). Obesity in pregnancy: problems and potential solutions. *Frontiers in bioscience (Elite edition)*, 3(2), pp. 442-452. <https://doi.org/10.2741/e259>
11. Minjarez-Corral, M., Rincón-Gómez, I., Morales-Chomina, Y. A., Espinosa-Velasco, M. D. J., Zárate, A. y Hernández-Valencia, M. (2014). Ganancia de peso gestacional como factor de riesgo para desarrollar complicaciones obstétricas. *Perinatología y reproducción humana*, 28(3), pp. 159-166.
12. Muktabhant, B., Lawrie, T. A., Lumbiganon, P. y Laopaiboon, M. (2015). Diet or exercise, or both, for preventing excessive weight gain in pregnancy. *The Cochrane*

	<p>database of systematic reviews, 2015(6), CD007145. https://doi.org/10.1002/14651858.CD007145.pub3</p> <p>13. Ortigosa-Corona, E. (2005). El ejercicio y su influencia sobre el embarazo. <i>Cuadernos de Nutrición</i>, 23(3), pp. 396-404.</p> <p>14. Ramos, R. (1995). <i>Alimentación normal en niños y adolescentes: teoría y práctica</i>. Editorial Manual Moderno.</p> <p>15. Rasmussen, K. M., Yaktine, A. L., Institute of Medicine (US) y National Research Council (US) Committee to Reexamine IOM Pregnancy Weight Guidelines (Eds.). (2009). <i>Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines</i>. National Academies Press (US). https://doi.org/10.17226/12584</p> <p>16. Sánchez-Muniz, F. J., Gesteiro, E., Espárrago-Rodilla, M., Rodríguez-Bernal, B., y Bastida, S. (2013). La alimentación de la madre durante el embarazo condiciona el desarrollo pancreático, el estatus hormonal del feto y la concentración de biomarcadores al nacimiento de diabetes mellitus y síndrome metabólico. <i>Nutrición Hospitalaria</i>, 28(2), pp. 250-274</p> <p>17. San Román Diego, M. A. (2013, octubre). <i>Aumento del peso durante el embarazo: Modificaciones fisiológicas relacionadas con la ganancia de peso y necesidades nutricionales</i>. Repositorio Abierto de la Universidad de Cantabria. http://hdl.handle.net/10902/3948</p> <p>18. Santangeli, L., Sattar, N. y Huda, S. S. (2015). Impact of maternal obesity on perinatal and childhood outcomes. <i>Best practice & research. Clinical obstetrics & gynaecology</i>, 29(3), pp. 438-448. https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2014.10.009</p> <p>19. Secretaría de Salud. (2013). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. <i>Diario Oficial de la Federación</i>. México, México. http://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf</p>
--	---

			20. UNICEF. (2014, 17 de diciembre). <i>Lactancia materna</i> . UNICEF para cada infancia. Ecuador. https://www.unicef.org/ecuador/CARTILLA_1_CRE CER_17-12-2014.pdf							
Intereses con los que se relaciona:			12001, 15001, 16001, 22001							
Tags:			#Vida sana #Complemento de hierro #Complemento de aceite de pescado #Embarazo #Complemento de calcio #Complemento ácido fólico #Omega 3 #Lactancia materna							
Guion instruccional:										
Sección	Tiempo estimado	Pantalla	Texto	Idea a proyectar	Audio	Persona	Animación	Imágenes	Lugar	Tiempo
TOP 3 DE COMPLEMENTOS PARA TU EMBARAZO	1.26 minutos	Escena 001	<u>Voz de Susy:</u> Top 3 de complementos para tu embarazo	Título	El relacionado al diálogo y redoble de tambores	Susy embarazada	Susy animada presentando el título	Fondo morado Susy embarazada	Escenario	4.5s
		Escena 002	<u>Voz de Susy:</u> Uno. Ácido Fólico <u>Voz de Susy:</u> El ácido fólico es una vitamina muy importante, sirve para que se desarrolle el cerebro de tú bebé, su columna vertebral y para evitar que nazca con labio leporino.	Importancia del ácido fólico durante el embarazo	El relacionado al diálogo y cada vez que aparece un órgano se escucha un pop.	No aplica	Aparece el ácido fólico. Van apareciendo las imágenes de lo que se evita si se consume ácido fólico durante el embarazo. Aparece calendario que indica la fecha	Frasco de ácido fólico y comprimido. Cerebro, columna vertebral, labio leporino. Calendario, palomita y	Fondo color morado	19s


			<p><u>Voz de Susy:</u> Tómalo 3 meses antes de embarazarte y hasta que nazca tu bebé.</p> <p>Si ya estas embarazada, comienza a tomarlo cuanto antes</p>				para iniciar a consumir ácido fólico	texto que reafirma lo que Susy dice.		
	Escena 003	<p><u>Voz de Susy:</u> Dos. Hierro</p> <p><u>Voz de Susy:</u> Ayuda a evitar la anemia.</p> <p><u>Voz de Susy:</u> Previene enfermedades del corazón en el bebé.</p> <p><u>Voz de Susy:</u> Tómalo durante todo el embarazo.</p> <p><u>Voz de Susy:</u> Consúmelo con alimentos ricos en vitamina C. Y con alimentos ricos en hierro.</p> <p>Esto ayudará a que se absorba y aproveche mejor.</p>	<p>Importancia del hierro durante el embarazo.</p> <p>Mejora de biodisponibilidad.</p>	Sólo el relacionado al diálogo.	Susy embarazada.	<p>Aparece frasco con pastillas de hierro.</p> <p>Aparece imagen de eritrocito representando a la anemia, corazón con un bebé representando las enfermedades del corazón y a Susy embarazada acariciando su pancita.</p> <p>Aparecen los alimentos ricos en vitamina C y los alimentos ricos en hierro.</p> <p>Sale Susy embarazada sentada frente a una mesa donde hay alimentos ricos en hierro y en vitamina C que mejoran la absorción del hierro</p>	<p>Frasco de hierro</p> <p>Eritrocito, corazón con bebé</p> <p>Naranja, brócoli, fresa, chile kiwi Frijol, carne y lentejas.</p> <p>Susi sentada. Plato de carne con brócoli, vaso de agua y complemento de hierro.</p>	Fondo color naranja	15s	

		Escena 004 Escena	<p><u>Voz de Susy:</u> Tres. Calcio</p> <p><u>Voz de Susy:</u> Puede ayudar a prevenir la elevación de la presión arterial y a prevenir la aparición de preeclampsia y eclampsia.</p> <p><u>Voz de Susy:</u> Puede ayudar a prevenir el parto prematuro.</p> <p><u>Voz de Susy:</u> Consúmelo en forma de complemento o en los alimentos.</p>	Importancia del calcio durante el embarazo.	<p>Relacionado al diálogo.</p> <p>Y sonido de latido de corazón cuando se menciona la presión arterial.</p>	Susy embarazada	<p>Aparece complemento de calcio.</p> <p>Aparece un baumanómetro representando la presión arterial Susy embarazada con malestar representa la preeclampsia y eclampsia.</p> <p>Susy en una camilla representando el parto prematuro</p> <p>Aparece nuevamente el complemento de calcio y alimentos ricos en calcio.</p>	<p>Complemento de calcio</p> <p>Baumanómetro</p> <p>Complemento de calcio y alimentos como leche, queso y yogur.</p>	Fondo color verde	13s
		Escena 005	<p><u>Voz de Susy:</u> ¿Quieres una extra? Toma Omega 3</p> <p><u>Voz de Susy:</u> Un buen aporte de omega 3 puede ayudar a que tu bebé sea más inteligente</p> <p><u>Voz de Susy:</u> Consumir omega 3 como complemento o en alimentos como salmón, nuez y verdolagas puede ayudar al desarrollo del cerebro y la vista de tu bebé</p> <p><u>Voz de Susy:</u> Consúmelo en el último trimestre de tu embarazo y durante la lactancia.</p>	<p>Importancia del omega 3 durante el embarazo.</p> <p>Alimentos con mayor contenido de omega 3.</p>	Sólo el relacionado al diálogo.	<p>Bebé de Susi</p> <p>Susy cargando a su bebé</p>	<p>Aparece complemento de omega 3.</p> <p>Aparece bebé y tiene juguetes a su alrededor</p> <p>Aparece complemento de omega 3. Aparecen alimentos con mayor contenido de omega 3</p> <p>Aparece imagen cerebro y ojos representando inteligencia y vista con una gráfica en dirección ascendente.</p>	<p>Complemento omega 3</p> <p>Bebé y juguetes de bebé</p> <p>Complemento omega 3 Salmón, nuez, verdolagas</p> <p>Cerebro, ojos, línea ascendente y Susi cargando a su bebé.</p>	Fondo color azul	19s

Actividad. Un plus para tu embarazo. Infografía 2	
Descripción de la actividad. El usuario verá una infografía interactiva sobre las recomendaciones de complementos durante el embarazo.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Abordar recomendaciones de complementos obligatorios y opcionales a consumir durante el embarazo que ayuden al óptimo desarrollo del bebé.
Eje de estrategia:	Cognoscitivo
Descripción del material:	Es una infografía interactiva de 6 páginas. Los complementos que se recomiendan son: ácido fólico, hierro, calcio y omega 3, se incluyen imágenes alusivas y texto con la explicación de su importancia. El usuario puede pasar de una página a otra cuando lo desee.
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alvarado, J. (2005). Actividad física y ejercicio durante el embarazo. <i>Cuadernos de Nutrición</i>, 48, pp. 369-374. 2. Campo-Campo, M. N., Posada-Estrada, G., Betancur-Bermúdez, L. C. y Jaramillo-Quiceno, D. M. (2012). Factores de riesgo para diabetes gestacional en población obstétrica en tres instituciones de Medellín, Colombia: Estudio de casos y controles. <i>Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología</i>, 63(2), pp. 114-118. 3. Casanueva, E., Flores-Quijano, M. E., Roselló-Soberón, M. E., De-Regil, L. M., & Sámano, R. (2008). Gestational weight gain as predicted by pregestational body

- mass index and gestational age in Mexican women. *Food and nutrition bulletin*, 29(4), pp. 334-339. <https://doi.org/10.1177/156482650802900410>
4. Casanueva, E., Kaufer-Horwitz, M., Pérez-Lizaur, A. B. y Arroyo, P. (2008). Nutrición de la mujer adulta. *Nutriología Médica*. Editorial Medica Panamericana.
 5. De la Torre Carbot, K. y Chávez Servín, J.L. (2020). El mejor comienzo: Prevención de la obesidad. Primeros años de vida. En *Obesidad. Origen y Tratamiento*. MGS Ediciones, S.A. de C.V.
 6. De Regil, L.M. (2009). Ganancia de peso durante el embarazo, un efecto dominó. *Cuadernos de Nutrición*, 32(4), pp. 122-123.
 7. Jayabalan, N., Nair, S., Nuzhat, Z., Rice, G. E., Zuñiga, F. A., Sobrevia, L., Leiva, A., Sanhueza, C., Gutiérrez, J. A., Lappas, M., Freeman, D. J. y Salomon, C. (2017). Cross Talk between Adipose Tissue and Placenta in Obese and Gestational Diabetes Mellitus Pregnancies via Exosomes. *Frontiers in endocrinology*, 8, p. 239. <https://doi.org/10.3389/fendo.2017.00239>
 8. Lowensohn, R. I., Stadler, D. D. y Naze, C. (2016). Current Concepts of Maternal Nutrition. *Obstetrical & gynecological survey*, 71(7), pp. 413-426. <https://doi.org/10.1097/OGX.0000000000000329>
 9. Mameli, C, Mazzantini, S. y Zuccotti, G. V. (2016). Nutrition in the First 1000 Days: The Origin of Childhood Obesity. *Int J Environ Res Public Health*, 13(9), p. 838. <https://doi.org/10.3390/ijerph13090838>
 10. McKnight, J. R., Satterfield, M. C., Li, X., Gao, H., Wang, J., Li, D. y Wu, G. (2011). Obesity in pregnancy: problems and potential solutions. *Frontiers in bioscience (Elite edition)*, 3(2), pp. 442-452. <https://doi.org/10.2741/e259>
 11. Minjarez-Corral, M., Rincón-Gómez, I., Morales-Chomina, Y. A., Espinosa-Velasco, M. D. J., Zárate, A. y Hernández-Valencia, M. (2014). Ganancia de peso gestacional como factor de riesgo para desarrollar complicaciones obstétricas. *Perinatología y reproducción humana*, 28(3), pp. 159-166.

12. Muktabhant, B., Lawrie, T. A., Lumbiganon, P. y Laopaiboon, M. (2015). Diet or exercise, or both, for preventing excessive weight gain in pregnancy. *The Cochrane database of systematic reviews*, 2015(6), CD007145. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007145.pub3>
13. Ortigosa-Corona, E. (2005). El ejercicio y su influencia sobre el embarazo. *Cuadernos de Nutrición*, 23(3), pp. 396-404.
14. Ramos, R. (1995). *Alimentación normal en niños y adolescentes: teoría y práctica*. Editorial Manual Moderno.
15. Rasmussen, K. M., Yaktine, A. L., Institute of Medicine (US) y National Research Council (US) Committee to Reexamine IOM Pregnancy Weight Guidelines (Eds.). (2009). *Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines*. National Academies Press (US). <https://doi.org/10.17226/12584>
16. Sánchez-Muniz, F. J., Gesteiro, E., Espárrago-Rodilla, M., Rodríguez-Bernal, B., y Bastida, S. (2013). La alimentación de la madre durante el embarazo condiciona el desarrollo pancreático, el estatus hormonal del feto y la concentración de biomarcadores al nacimiento de diabetes mellitus y síndrome metabólico. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), pp. 250-274
17. San Román Diego, M. A. (2013, octubre). *Aumento del peso durante el embarazo: Modificaciones fisiológicas relacionadas con la ganancia de peso y necesidades nutricionales*. Repositorio Abierto de la Universidad de Cantabria. <http://hdl.handle.net/10902/3948>
18. Santangeli, L., Sattar, N. y Huda, S. S. (2015). Impact of maternal obesity on perinatal and childhood outcomes. *Best practice & research. Clinical obstetrics & gynaecology*, 29(3), pp. 438-448. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2014.10.009>
19. Secretaría de Salud. (2013). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. *Diario Oficial de la Federación*.

	<p>México, México. http://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf</p> <p>20. UNICEF. (2014, 17 de diciembre). <i>Lactancia materna</i>. UNICEF para cada infancia. Ecuador. https://www.unicef.org/ecuador/CARTILLA_1_CRECER_17-12-2014.pdf</p>
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	<p>#Vida sana</p> <p>#Complemento de hierro</p> <p>#Complemento de aceite de pescado</p> <p>#Embarazo</p> <p>#Complemento de calcio</p> <p>#Complemento ácido fólico</p> <p>#Omega 3</p> <p>#Lactancia materna</p>
Guion instruccional:	<p>PÁGINA 1. Susy sostiene un frasco de complemento en su mano, mientras aparece el texto “¿Qué complementos puedo tomar durante mi embarazo?”</p> 

PÁGINA 2. Aparece la caricatura del ácido fólico, la dosis recomendada para mujeres embarazadas, el inicio y final del consumo, y las funciones de este complemento para el correcto desarrollo del bebé.



PÁGINA 3. Aparece la caricatura del hierro, recomendación de tiempo de consumo, alimentos que ayudan a aumentar la biodisponibilidad y funciones de este complemento para la mamá y el bebé.



PÁGINA 4. Aparece caricatura del calcio y alimentos que contienen un buen aporte de calcio, se da la opción a la mamá de que elija entre el consumo de calcio en la dieta o a través del complemento. Se indican las razones por las que una madre durante el periodo de embarazo debería de consumir calcio.



PÁGINA 5. Aparece la leyenda “¿Quieres un plus?” y la caricatura del aceite de pescado que contiene ácidos grasos omega 3. Aparece el tiempo durante el cual la madre debería de consumir el complemento y la razón principal para ello.



PÁGINA 6. Si la mamá no puede comprar omega 3 por el costo, se le da una lista de alimentos que incluye salmón, sardina, nuez, linaza y verdolaga que contienen un buen aporte de omega 3.



Se describen más beneficios de consumir omega 3 a través de alimentos o como complemento



TEMA 2

¿Qué debo saber antes del parto?

Actividad. ¿Qué debo saber antes del parto? Video 4	
Descripción de la actividad. Video animado con las recomendaciones y estrategias a llevar a cabo antes del nacimiento del bebé y posterior para establecer una lactancia materna exitosa.	
Recursos para la actividad.	
Material: Video animado	Duración estimada: 02.12 min
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Brindar información sobre las estrategias básicas que permitan actuar acertadamente y establecer una lactancia materna exitosa.
Eje de estrategia:	Cognoscitivo
Descripción del material:	<p>El usuario a través de un video animado en Vyond podrá conocer la información necesaria para el establecimiento de la lactancia materna.</p> <p>Deberás contar algunos conocimientos básicos, que te van a permitir actuar acertadamente y establecer la lactancia materna exitosamente.</p> <p>¿Cuáles son las estrategias básicas que se tienen que llevar a cabo cuando nace mi bebé?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apego temprano. Proporciona al bebé leche de tu pecho tan pronto como sea posible al nacer. Si no puedes hacerlo inmediatamente al nacer, hazlo durante la primera media hora de nacido. ¡Tan pronto como sea posible!

	<ul style="list-style-type: none"> ● Contacto piel a piel. Ponte cómoda, desnuda de la cintura para arriba, con tu bebé desnudo o sólo con pañal. Dale muchos mimos y ofrécele tu pecho. Esto estimula corrientes hormonales dirigidas a la producción de leche. Puede practicarse desde el parto, colocando al bebé en tu vientre una vez que nazca. Esto es muy recomendable. Muchos obstetras lo saben y lo practican. Plática con tu médico antes del parto de todos estos aspectos. ● Alojamiento conjunto. Ten muy cerquita a tu bebé al nacer, que no se lo lleven al cunero, que no le den fórmula. En casa, que duerma en la misma habitación que duermen sus papis. ● Alimenta a tu bebé a libre demanda, es decir, ofrécele tu pecho cada vez que lo pida, sea de día o de noche ● Dale el pecho a tu bebé hasta que tu bebé quede satisfecho, olvídate del tiempo. ● Hidrátate bien. La leche es un 90% agua. Toma al menos 8 vasos de agua al día. Obedece a tu sed ● Evita el uso de biberones y chupones ● Disfruta la lactancia
<p>Referencias (sustento del contenido):</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Al-Madani, M. M. y Abu-Salem, L. Y. (2017). Health Professionals' Perspectives on Breastfeeding Support Practices. <i>Saudi journal of medicine & medical sciences</i>, 5(2), pp. 116-123. https://doi.org/10.4103/1658-631X.204875 2. DOF. (2012). Acuerdo por el que se establecen las directrices para fortalecer la política pública en lactancia materna. http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5273984&fecha=22/10/2012 3. DOF. (2016). NORMA Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-2016, Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio, y de la persona recién nacida. http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5432289&fecha=07/04/2016




	<p>4. Grande, M. C. y Román, M. D. (2014). Lactancia Materna. En <i>Nutrición y salud materno infantil</i>. Brujas.</p> <p>5. Martínez-Martínez, T. y Damian-Ferman, N. (2014). Beneficios del contacto piel a piel precoz en la reanimación neonatal. <i>Enfermería universitaria</i>, 11(2), pp. 61-66. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1665706314726661</p> <p>6. Ortega-Ramírez, M. E. (2015). Recomendaciones para una lactancia materna exitosa. <i>Acta pediátrica de México</i>, 36(2), pp. 126-129. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-23912015000200011&lng=es&tlng=es.</p> <p>7. Secretaría de Salud. Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-1993, Atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y del recién nacido. Criterios y procedimientos para la prestación del servicio. http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/007ssa23.html</p> <p>8. Widström, A. M., Brimdyr, K., Svensson, K., Cadwell, K. y Nissen, E. (2019). Skin-to-skin contact the first hour after birth, underlying implications and clinical practice. <i>Acta paediatrica (Oslo, Norway : 1992)</i>, 108(7), pp. 1192-1204. https://doi.org/10.1111/apa.14754</p>
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	<p>#Apego temprano</p> <p>#Lactancia materna</p> <p>#Contacto piel a piel</p> <p>#Alojamiento conjunto</p> <p>#Sin horarios</p> <p>#Buena hidratación</p>

			<p><u>Susy</u>: El uso de mamilas y chupones disminuyen la producción de leche. Le daré leche cada que me lo pida, sin preocuparme por el tiempo, así disfrutaré más a mi bebé.</p>						
	Escena 002	<p><u>Susy</u>: Mira, este rebozo está bien bonito, me lo voy a comprar</p> <p><u>Doña Conchita</u>: ¿Para qué?</p> <p><u>Susy</u>: Pues para cargarlo, además, así también podré darle de comer.</p> <p><u>Doña Conchita</u>: ¿Con el rebozo?</p> <p><u>Susy</u>: Si, existen diferentes formas de ponerte el rebozo para que facilite alimentarlo.</p> <p><u>Doña Conchita</u>: Pues bueno, ya tú sabrás</p>	<p>La importancia del uso del rebozo</p> <p>La importancia del contacto piel a piel</p>	Solo acorde al diálogo	Susy Doña Conchita	Susy y Doña conchita frente a diferentes secciones de la tienda, observan ropa de maternidad. Susi se emociona al ver rebozos.	Tienda departamental. Hay varias secciones útiles para la futura madre (pañales, rebozos, ropa de maternidad)	Tienda departamental	19s
	Escena 003	<p><u>Doña Conchita</u>: Tenemos que ir a buscarle una cuna, de esas bien bonitas.</p> <p><u>Susy</u>: Si ma, necesitamos un colecho para que duerma cerquita de nosotros</p> <p><u>Doña Conchita</u>: ¿Va a dormir con ustedes? ¡Van a chiquear a ese niño! ¡O no lo vayan a aplastar en la noche!</p> <p><u>Susy</u>: Es más seguro ma, mi doctor me dijo que prevenía la muerte de cuna, me explicó que eso pasa si duerme solo, a parte es más fácil para mi darle pecho en la noche, no tendré ni que prender la luz.</p>	<p>Las ventajas del colecho</p> <p>La importancia del alojamiento conjunto para facilitar la lactancia materna</p>	Solo acorde al diálogo	Susy Doña Conchita Mujeres haciendo compras (al fondo)	Susy y Doña conchita están frente a diferentes secciones de la tienda, mientras Susy le explica a su mamá las ventajas del colecho y alojamiento conjunto	Tienda departamental. Pasan por la sección de artículos para bebé (cunas) y por la sección de abarrotes (cuando menciona los téts)	Tienda departamental	58s

		<p><u>Doña Conchita:</u> Bueno si tú le vas a dar pecho, entonces vamos a comprar unos tecitos para complementar.</p> <p><u>Susy:</u> No ma, ¿Cómo crees?, en los primeros 6 meses el bebé sólo debe tomar leche materna.</p> <p><u>Doña Conchita:</u> ¿Sólo leche, ni siquiera agüita?</p> <p><u>Susy:</u> La leche es 90% agua, la que debe hidratarse soy yo. Acuérdame de comprar un chal para tener mi espalda calentita.</p> <p><u>Doña Conchita:</u> Uy yo tengo varios que casi no uso hija, y bien bonitos, no gastes, yo te doy algunos.</p> <p><u>Doña Conchita:</u> Bueno pues vamos a pagar tu rebozo</p>	<p>Promover la lactancia materna exclusiva y evitar otro líquido en los primeros 6 meses de vida del bebé</p> <p>La capacidad hidratante de la leche materna.</p>						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

Actividad. Consejos sobre la actividad física y ¿Qué ejercicios sí y qué ejercicios no? Infografía 3	
Descripción de la actividad. El usuario verá una infografía interactiva sobre las principales recomendaciones de actividad física durante el embarazo.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Orientar a la mujer embarazada o lactante sobre aspectos básicos en la realización de actividad física durante el embarazo y los ejercicios recomendados y los no recomendados durante esta etapa.
Eje de estrategia:	Cognoscitivo
Descripción del material:	Es una infografía interactiva de seis páginas con información sobre: recomendaciones generales, ropa adecuada para realizar actividad física, hidratación, signos de alarma al hacer ejercicio, ejercicios recomendados y no recomendados para mujeres embarazadas.
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Al-Madani, M. M. y Abu-Salem, L. Y. (2017). Health Professionals' Perspectives on Breastfeeding Support Practices. <i>Saudi journal of medicine & medical sciences</i>, 5(2), pp. 116-123. https://doi.org/10.4103/1658-631X.204875 2. DOF. (2012). Acuerdo por el que se establecen las directrices para fortalecer la política pública en lactancia materna. http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5273984&fecha=22/10/2012 3. DOF. (2016). NORMA Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-2016, Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio, y de la persona recién nacida. http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5432289&fecha=07/04/2016

	<p>4. Grande, M. C. y Román, M. D. (2014). Lactancia Materna. En <i>Nutrición y salud materno infantil</i>. Brujas.</p> <p>5. Martínez-Martínez, T. y Damian-Ferman, N. (2014). Beneficios del contacto piel a piel precoz en la reanimación neonatal. <i>Enfermería universitaria</i>, 11(2), pp. 61-66. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1665706314726661</p> <p>6. Ortega-Ramírez, M. E. (2015). Recomendaciones para una lactancia materna exitosa. <i>Acta pediátrica de México</i>, 36(2), pp. 126-129. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-23912015000200011&lng=es&tlng=es.</p> <p>7. Secretaría de Salud. Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-1993, Atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y del recién nacido. Criterios y procedimientos para la prestación del servicio. http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/007ssa23.html</p> <p>8. Widström, A. M., Brimdyr, K., Svensson, K., Cadwell, K. y Nissen, E. (2019). Skin-to-skin contact the first hour after birth, underlying implications and clinical practice. <i>Acta paediatrica (Oslo, Norway : 1992)</i>, 108(7), pp. 1192-1204. https://doi.org/10.1111/apa.14754</p>
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	<p>#Vida sana</p> <p>#Ejercicio durante el embarazo</p> <p>#Actividad física en el embarazo</p> <p>#Fitness</p> <p>#Sport</p> <p>#Salud</p>

	#Nutrición
Guion instruccional:	<p>PÁGINA 1. Se muestra en letras mayúsculas el título “TIPS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA” Aparecen 5 imágenes con una pequeña descripción en cada una y un icono de + y al darle clic te lleva a la siguiente página.</p> <div style="text-align: center;">  <p>ICONO DE MÁS INFORMACIÓN </p> </div> <p>PÁGINA 2. Se incluye información general sobre actividad física en mujeres embarazadas y se coloca en globos de texto, tres mujeres embarazadas dan recomendaciones que van apareciendo sin necesidad de dar clic.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>PÁGINA 3. En un rompecabezas va apareciendo la información sobre la ropa y calzado adecuado para mujeres embarazadas que desean realizar actividad física.</p>



PÁGINA 4. Se muestra una mujer embarazada tomando agua y se hace hincapié en la importancia de la hidratación.



PÁGINA 5. Se incluye información general sobre signos de alarma al hacer ejercicio en mujeres embarazadas colocada en globos de texto, la mujer embarazada y la médico “hablan” sobre estas recomendaciones que van apareciendo sin necesidad de dar clic.



PÁGINA 6. Se muestran las actividades que sí están permitidas durante el embarazo del lado izquierdo y del lado derecho las que no se recomienda realizar durante el embarazo.

Además, un botón interactivo en donde al pasar el cursor aparece un listado más actividades.

“Ejercicios que SI puedo hacer”



“Ejercicios que NO puedo hacer”



Basquetbol



Actividad. Recomendaciones importantes para establecer la lactancia materna exitosamente. (Lista de compras para la lactancia). Infografía 4	
Descripción de la actividad. El usuario verá una infografía interactiva sobre artículos que facilitarán la lactancia materna.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Brindar recomendaciones sobre los artículos que facilitaran la lactancia materna.
Eje de estrategia:	Cognoscitivo
Descripción del material:	<p>El usuario podrá acceder a la infografía interactiva con formato de lista de compras y podrá contestar preguntas relacionadas con la compra de los siguientes artículos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Toallitas lavables ● Protectores de lactancia lavables ● Lanolina grado alimenticio para cuidado de los pezones ● Almohada de lactancia ● Ropa de lactancia ● Chal para cubrir la espalda ● Rebozo o fular para que la mamá pueda cargar al bebé ● Cantimplora ● Cuna colecho

	<p>Si el usuario ya cuenta con alguno de estos, tendrá que contestar si y se desplegará una ventana con felicitaciones, si el usuario no cuenta con el material tendrá que responder no y se desplegará una ventana en donde se muestran los beneficios o facilidades que aporta este objeto a la lactancia materna.</p> <p>Al final se suman todos los “si” y el usuario podrá leer una breve descripción dependiendo de su “puntaje”.</p>
<p>Referencias (sustento del contenido):</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Al-Madani, M. M. y Abu-Salem, L. Y. (2017). Health Professionals' Perspectives on Breastfeeding Support Practices. <i>Saudi journal of medicine & medical sciences</i>, 5(2), pp. 116-123. https://doi.org/10.4103/1658-631X.204875 2. DOF. (2012). Acuerdo por el que se establecen las directrices para fortalecer la política pública en lactancia materna. http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5273984&fecha=22/10/2012 3. DOF. (2016). NORMA Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-2016, Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio, y de la persona recién nacida. http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5432289&fecha=07/04/2016 4. Grande, M. C. y Román, M. D. (2014). Lactancia Materna. En <i>Nutrición y salud materno infantil</i>. Brujas. 5. Martínez-Martínez, T. y Damian-Ferman, N. (2014). Beneficios del contacto piel a piel precoz en la reanimación neonatal. <i>Enfermería universitaria</i>, 11(2), pp. 61-66. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1665706314726661 6. Ortega-Ramírez, M. E. (2015). Recomendaciones para una lactancia materna exitosa. <i>Acta pediátrica de México</i>, 36(2), pp. 126-129. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-23912015000200011&lng=es&tlng=es.

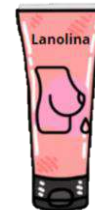
	<p>7. Secretaría de Salud. Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-1993, Atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y del recién nacido. Criterios y procedimientos para la prestación del servicio. http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/007ssa23.html</p> <p>8. Widström, A. M., Brimdyr, K., Svensson, K., Cadwell, K. y Nissen, E. (2019). Skin-to-skin contact the first hour after birth, underlying implications and clinical practice. <i>Acta paediatrica (Oslo, Norway : 1992)</i>, 108(7), pp. 1192-1204. https://doi.org/10.1111/apa.14754</p>
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	<p>#Lista de compras para lactancia materna</p> <p>#Preparación antes del parto</p> <p>#Toallitas</p> <p>#Protectores</p> <p>#Lanolina</p> <p>#Cojín de lactancia</p> <p>#Ropa de lactancia</p> <p>#Chal</p> <p>#Cantimplora</p> <p>#Colecho</p> <p>#Fular</p> <p>#Rebozo</p> <p>#Vida sana</p> <p>#Lactancia materna</p>
Guion instruccional:	Infografía con formato de libreta.



En cada una de las hojas viene una pregunta relacionada con alguno de los materiales sobre lactancia materna, necesario para la preparación de la mamá como:
Toallitas y protectores de lactancia lavables



Lanolina grado alimenticio para el cuidado de los pezones



Cojín de lactancia



Ropa de lactancia y chal para cubrir la espalda



Rebozo o fular



Cantimplora



Cuna colecho.



Cada hoja cuenta con imágenes representativas sobre el objeto, así como una descripción breve y características sobre el mismo (la descripción del objeto y la importancia de su uso se despliega en otra ventana al hacer clic en el botón sí)

Te permitirá estar más **cerca** de tu bebé al mismo tiempo que tu bebé estará más seguro, lo podrás **alimentar** por las noches sin necesidad de levantarte, **reduce** la posibilidad de muerte de cuna.

Al finalizar el cuestionario aparecen los resultados dependiendo del número de sí a los que haya dado clic el usuario.

Actividad. Algunos conceptos básicos. Infografía 5	
Descripción de la actividad. El usuario verá una infografía donde se comparte información sobre conceptos básicos de lactancia materna.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Conocer los conceptos básicos y sus significados, para permitir mantener al usuario informado.
Eje de estrategia:	Cognoscitivo
Descripción del material:	El usuario podrá tener acceso a la infografía interactiva, que consta de 6 páginas, cada una de las páginas contiene un concepto básico y una imagen ilustrativa.
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Al-Madani, M. M. y Abu-Salem, L. Y. (2017). Health Professionals' Perspectives on Breastfeeding Support Practices. <i>Saudi journal of medicine & medical sciences</i>, 5(2), pp. 116-123. https://doi.org/10.4103/1658-631X.204875 2. DOF. (2012). Acuerdo por el que se establecen las directrices para fortalecer la política pública en lactancia materna. http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5273984&fecha=22/10/2012 3. DOF. (2016). NORMA Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-2016, Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio, y de la persona recién nacida. http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5432289&fecha=07/04/2016 4. Grande, M. C. y Román, M. D. (2014). Lactancia Materna. En <i>Nutrición y salud materno infantil</i>. Brujas.

	<p>5. Martínez-Martínez, T. y Damian-Ferman, N. (2014). Beneficios del contacto piel a piel precoz en la reanimación neonatal. <i>Enfermería universitaria</i>, 11(2), pp. 61-66. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1665706314726661</p> <p>6. Ortega-Ramírez, M. E. (2015). Recomendaciones para una lactancia materna exitosa. <i>Acta pediátrica de México</i>, 36(2), pp. 126-129. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-23912015000200011&lng=es&tlng=es.</p> <p>7. Secretaría de Salud. Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-1993, Atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y del recién nacido. Criterios y procedimientos para la prestación del servicio. http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/007ssa23.html</p> <p>8. Widström, A. M., Brimdyr, K., Svensson, K., Cadwell, K. y Nissen, E. (2019). Skin-to-skin contact the first hour after birth, underlying implications and clinical practice. <i>Acta paediatrica (Oslo, Norway : 1992)</i>, 108(7), pp. 1192-1204. https://doi.org/10.1111/apa.14754</p>
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	#Lactancia materna exclusiva #Alimentación complementaria #Conceptos básicos de lactancia materna #Calostro #Leche de transición #Leche madura #Bajada de la leche #Lactancia materna

	#Vida sana
Guion instruccional:	<p>*Los puntos importantes a abordar en la infografía interactiva están marcados con diferente color.</p> <p>Página 1: Hoja de presentación.</p> <div data-bbox="1192 456 1402 651" data-label="Image"> </div> <p>El usuario deberá hacer clic en el botón empezar</p> <div data-bbox="1215 721 1390 769" data-label="Image"> </div> <p>Página 2: Alimentación del bebé.</p> <p>La Organización Mundial de la Salud recomienda Lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, esto quiere decir que los primeros 6 meses solo debes ofrecerle tu pecho a libre demanda (cada que el bebé quiera).</p> <p>Después de los 6 meses ofrece alimento, pero no dejes de darle pecho a libre demanda.</p> <div data-bbox="1222 1053 1425 1268" data-label="Image"> </div> <p>Página 3: Lactancia materna exclusiva.</p>

Es alimentar al bebé solo con leche materna, no se debe de dar agua, té, caldos, ni alimentos sólidos.

Durante los primeros 6 meses de vida la leche materna tiene todo lo necesario para el buen desarrollo y crecimiento del niño.



Página 4: Alimentación complementaria.

Es la introducción de alimentos diferentes a la leche materna. Debe de iniciarse de forma gradual a partir de los 6 meses de edad, sin dejar de darle pecho a libre demanda. Mientras se de pecho a libre demanda, la leche materna seguirá siendo una excelente vía de hidratación.



Página 5: Tipos de leche materna.

Concepto de calostro, leche de transición y leche madura.

El calostro, la leche de transición y la leche madura tienen todos los nutrientes que tu bebé necesita.

Página 6: Bajada de la leche.

También es conocida como plétora y sucede cuando se empieza a producir leche de transición (alrededor del quinto día).

Puede acompañarse de una sensación de tensión y plenitud en los pechos, calor o sensación de frío, hormigueo, mucha sensibilidad, en ocasiones dolor y malestar general. Esto es debido al aumento de la irrigación sanguínea en los pechos que puede ir acompañado de inflamación y retención de líquido en esa zona.

Dura alrededor de 24-72 horas.



Actividad. Prácticas que vulneran mi lactancia materna. Infografía 6	
Descripción de la actividad. El usuario verá una infografía interactiva sobre las diferentes acciones que pueden influir de forma negativa en la producción de leche materna.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Identificar cuáles son las acciones que influyen y vulneran la lactancia materna, para evitar realizarlas.
Eje de estrategia:	Cognoscitivo
Descripción del material:	Infografía interactiva de una página, representada en forma de diagrama, con 6 “ramificaciones”, en cada una viene incluida una imagen y la acción que vulnera la lactancia.
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Al-Madani, M. M. y Abu-Salem, L. Y. (2017). Health Professionals' Perspectives on Breastfeeding Support Practices. <i>Saudi journal of medicine & medical sciences</i>, 5(2), pp. 116-123. https://doi.org/10.4103/1658-631X.204875 2. DOF. (2012). Acuerdo por el que se establecen las directrices para fortalecer la política pública en lactancia materna. http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5273984&fecha=22/10/2012 3. DOF. (2016). NORMA Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-2016, Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio, y de la persona recién nacida. http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5432289&fecha=07/04/2016

	<p>4. Grande, M. C. y Román, M. D. (2014). Lactancia Materna. En <i>Nutrición y salud materno infantil</i>. Brujas.</p> <p>5. Martínez-Martínez, T. y Damian-Ferman, N. (2014). Beneficios del contacto piel a piel precoz en la reanimación neonatal. <i>Enfermería universitaria</i>, 11(2), pp. 61-66. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1665706314726661</p> <p>6. Ortega-Ramírez, M. E. (2015). Recomendaciones para una lactancia materna exitosa. <i>Acta pediátrica de México</i>, 36(2), pp. 126-129. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-23912015000200011&lng=es&tlng=es.</p> <p>7. Secretaría de Salud. Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-1993, Atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y del recién nacido. Criterios y procedimientos para la prestación del servicio. http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/007ssa23.html</p> <p>8. Widström, A. M., Brimdyr, K., Svensson, K., Cadwell, K. y Nissen, E. (2019). Skin-to-skin contact the first hour after birth, underlying implications and clinical practice. <i>Acta paediatrica (Oslo, Norway : 1992)</i>, 108(7), pp. 1192-1204. https://doi.org/10.1111/apa.14754</p>
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	<p>#Malas prácticas en lactancia</p> <p>#Acciones no recomendadas en lactancia materna</p> <p>#Prácticas que vulneran la lactancia</p> <p>#Vida sana</p> <p>#Lactancia materna</p>
Guion instruccional:	Ramificación 1: Ponerle horarios a la lactancia.



Ramificación 2: Intentar que el bebé tenga un ritmo específico en su alimentación.



Ramificación 3: Intentar alargar tiempo entre toma y toma.



Ramificación 4: Establecer alguna estrategia para que pase toda la noche sin pedir leche materna.



Ramificación 5: Darle fórmulas infantiles.



Ramificación 6: Darle biberón o chupón al bebé.








TEMA 3

El nacimiento del bebé

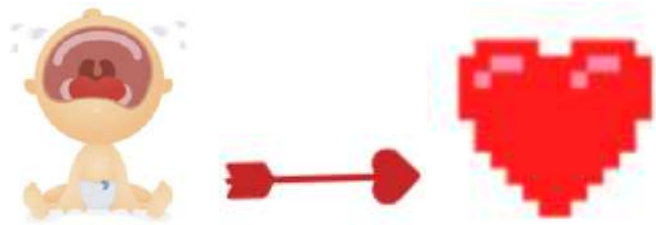
Actividad. El nacimiento del bebé. Infografía 7	
Descripción de la actividad. El usuario verá una infografía interactiva sobre aspectos prácticos de los primeros días tras el nacimiento del bebé.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Identificar consejos y prácticas que fomentan la lactancia materna en los primeros días posteriores al nacimiento del bebé.
Eje de estrategia:	Cognoscitivo
Descripción del material:	<p>Infografía interactiva de cinco páginas, en cada una de ellas se aborda un aspecto específico.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alojamiento conjunto y colecho 2. Sobre las visitas 3. El llanto del bebé 4. Cargar al bebé <p>Cada una las páginas contienen imágenes alusivas al tema y descripción/definición y/o beneficios de llevar a cabo esta práctica.</p> <p>Es una infografía en la que el usuario tiene que pasar a las siguientes páginas dando clic en el icono de información.</p>

	<p style="text-align: center;"></p> <p>Si el usuario desea regresar al inicio, entonces tiene que dar clic al icono de volver.</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>En la página principal se incluye un icono de importante, donde al pasar el cursor aparece información sobre como estas prácticas reducen el riesgo de muerte súbita de cuna.</p> <p style="text-align: center;"> IMPORTANTE</p>
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. González C. (2012). <i>Un regalo para toda la vida: Guía de la lactancia materna</i>. Ediciones Planeta. 2. González, C. (2014). <i>Bésame mucho</i>. Ediciones Planeta. 3. González C. (2014). <i>Mi niño no me come</i>. Temas de hoy. 4. Jové, R. (2006). <i>Dormir sin lágrimas</i>. El ateneo. 5. La liga de la leche Internacional. (2013). <i>El arte femenino de amamantar</i>. Terracota. 6. Segovia, P., Vidal, M. L., Sanchos, C. y Garzón, T. (2007). <i>Cuidados basicos en el recién nacido</i>. Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanitat. http://www.san.gva.es/documents/246911/251004/V.4775-2007.pdf
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	#Visitas al bebé recién nacido

	<p>#Contacto piel a piel #Regulación de temperatura corporal del bebé #¿Por qué llora mi bebé? #Alojamiento conjunto #Colecho #Porteo</p>
<p>Guion instruccional:</p>	<p>Página 1. Diagrama con los 4 aspectos a considerar en los primeros días del bebé.</p> <div data-bbox="1041 561 1556 769" data-label="Diagram"> </div> <p>Página 2. Alojamiento conjunto y colecho, se incluyen imágenes representativas y definición.</p> <div data-bbox="934 878 1671 1105" data-label="Image"> </div> <p>Página 3. Sobre las visitas. Se incluyen recomendaciones sobre la restricción de visitas en los primeros días, la importancia de estar en intimidad mamá-bebé y la importancia del contacto piel a piel. Las imágenes a utilizar son las siguientes:</p>



Página 4. El llanto del bebé, se incluyen imágenes representativas y una explicación sobre que representa el llanto en los niños y sobre las acciones a realizar una vez que el bebé llora.




Página 5. Cargar al bebé, se incluyen imágenes representativas y una explicación sobre que representa el llanto en los niños y sobre las acciones a realizar una vez que el bebé llora.



Para volver al menú principal, el usuario deberá hacer clic en el botón volver

	↩ VOLVER
--	--------------------------

Actividad. La caca y pipi. Infografía 8	
Descripción de la actividad. El usuario verá una infografía interactiva sobre la cantidad, frecuencia, consistencia y color en las evacuaciones de los bebés.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Identificar cual es la normalidad en el número, color, consistencia y frecuencia de pañales sucios que puede generar un bebé.
Eje de estrategia:	Cognoscitivo
Descripción del material:	<p>El usuario tendrá acceso a una infografía interactiva de 2 páginas que contiene información sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meconio • Color de las heces fecales • Signos de alarma para acudir al médico • Frecuencia y cantidad de popo y pipi excretada por el bebé <p>Al hacer clic en el símbolo más, se despliega mayor cantidad de información.</p>  <p>Al hacer clic en el círculo rojo, se despliega información sobre variaciones en la frecuencia de evacuaciones y deposiciones escasas del bebé amamantado.</p>

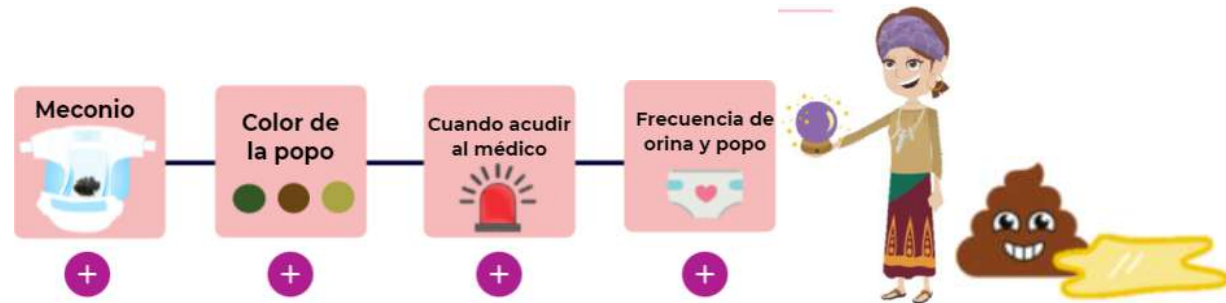


IMPORTANTE

Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none">1. González C. (2012). <i>Un regalo para toda la vida: Guía de la lactancia materna</i>. Ediciones Planeta.2. González, C. (2014). <i>Bésame mucho</i>. Ediciones Planeta.3. González C. (2014). <i>Mi niño no me come</i>. Temas de hoy.4. Jové, R. (2006). <i>Dormir sin lágrimas</i>. El ateneo.5. La liga de la leche Internacional. (2013). <i>El arte femenino de amamantar</i>. Terracota.6. Segovia, P., Vidal, M. L., Sanchos, C. y Garzón, T. (2007). <i>Cuidados basicos en el recién nacido</i>. Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanitat. http://www.san.gva.es/documents/246911/251004/V.4775-2007.pdf
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	#Meconio #Popo verde #Caca verde #Heces fecales verdes #Popo negra #Caca negra #Heces fecales negras #Popo amarilla #Caca amarilla #Heces fecales amarillas #Popo marrón #Caca marrón #Heces fecales marrones #Consistencia de las heces fecales en bebés #¿Cuántas veces hace popo un bebé por día? #¿Cuántas veces hace pipi un bebé por día? #¿Cuántos pañales necesita mi bebé? #Vida sana

#Lactancia materna

Página 1. Diagrama con los 4 temas relacionados con la pipi y popo del bebé e imágenes alusivas a los mismos.



Guion instruccional:



Al hacer clic en el símbolo más de **“meconio”** se despliega una ventana en donde se mencionan las características del meconio (color, contenido, consistencia y tiempo de evacuación).

Al hacer clic en el símbolo más de **“color de popo”** se despliega una ventana en donde se mencionan el color y consistencia de las evacuaciones.



Al hacer clic en el símbolo más de **“cuando acudir al médico”** se despliega una ventana que nos indica qué puede ser considerado una anomalía en las evacuaciones.

Al hacer clic en el símbolo más de **“frecuencia de orina y popo”** se despliega una ventana en donde se indica la cantidad de pañales sucios de orina y popo de acuerdo con la edad del bebé (desde el primer día hasta el sexto mes).

Día	Evacuaciones y orina
Día 1	1 pañal húmedo  1 evacuación oscura 

Página 2. Se abre al hacer clic en el botón rojo de **“IMPORTANTE”**



Y se despliega información sobre algunas variaciones que pueden llegar a ocurrir en la frecuencia de evacuaciones, también hay información sobre las deposiciones escasas del bebé amamantado y que lo provoca.



TEMA 4

La producción de
leche


Actividad. ¿Cómo producir suficiente leche? Video 5	
Descripción de la actividad. Video animado con recomendaciones para tener una producción adecuada de leche materna.	
Recursos para la actividad.	
Material: Video animado	Duración estimada: 01.30 min
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Proporcionar información básica sobre la producción de leche materna.
Eje de estrategia:	Cognoscitivo
Descripción del material:	Video animado donde el usuario podrá conocer que necesita para garantizar una producción adecuada de leche materna.
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Argomedo, A. L., Bribiesca-Godoy F., Espinosa-Aguilera, A. y Reyes-Vázquez, H. (2008). <i>Curso Avanzado de Apoyo a la Lactancia Materna</i>, CAALMA. ARPOLAM 2. Gobierno del Estado de México. (2018). <i>Signos de hambre</i>. Lactancia materna. https://salud.edomex.gob.mx/salud/ac/Im/signoshambre 3. González C. (2012). <i>Un regalo para toda la vida: Guía de la lactancia materna</i>. Ediciones Planeta 4. González, C. (2014). <i>Bésame mucho</i>. Ediciones Planeta 5. González C. (2014). <i>Mi niño no me come</i>. Temas de hoy 6. Jové, R. (2006). <i>Dormir sin lágrimas</i>. El ateneo 7. LactApp Women Health. (2022, 29 de diciembre). <i>LactApp: Embarazo y Lactancia</i> https://play.google.com/store/apps/details?id=es.lactapp.lactapp&hl=es&pli=1


	<p>8. La liga de la leche Internacional. (2013). <i>El arte femenino de amamantar</i>. Terracota.</p> <p>9. La liga de la leche. (2019, 19 de febrero). <i>Mi bebé pide el pecho a cada rato</i>. La leche league internacional. México. https://laligadelaleche.org.mx/mi-bebe-pide-el-pecho-a-cada-rato/</p> <p>10. La liga de la leche. (2019, 20 de febrero). <i>¿Cómo puedo incrementar mi cantidad de leche?</i> La leche league internacional. México. https://laligadelaleche.org.mx/como-puedo-incrementar-mi-cantidad-de-leche/</p> <p>11. Leche League Internacional. (2005, julio-agosto). <i>Buena Producción de Leche desde el Comienzo</i>. La leche league internacional. México. https://laligadelaleche.org.mx/buena-produccion-de-leche-desde-el-comienzo/</p> <p>12. Peiró-Aranda, R. y Navarro-Quesada, F. J. (2018). Lactancia materna: dolor y producción escasa. <i>AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría</i>, pp. 259-266. https://www.aepap.org/sites/default/files/259-266_lactancia_materna.pdf</p>
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	<p>#Producción de leche</p> <p>#Apego temprano</p> <p>#Contacto piel a piel</p> <p>#Alojamiento conjunto</p> <p>#Colecho</p> <p>#Hidratación</p> <p>#Succión</p> <p>#Libre demanda</p> <p>#Sin horarios</p> <p>#Agua natural</p>

		#Vida sana #Lactancia materna								
Guion instruccional:										
Sección	Tiempo estimado	Pantalla	Texto	Idea a proyectar	Audio	Persona	Animación	Imágenes	Lugar	Tiempo aprox.
¿Cómo producir suficiente leche?	2.09min	Escena 001	<p><u>Doña Mari</u>: ¡Hola Susy! Les traje un atolito bien sabroso que preparé en la mañana, sirve que tú también te lo tomas, ya ves que es bueno para producir leche</p> <p><u>Susy</u>: ¡Hola Doña Mari! Salí al mercado a comprar fruta y verdura. Pase por favor, si quiere espéreme en la sala en lo que yo guardo el atolito, ahorita vengo.</p>	Aspectos a considerar para tener una producción de leche adecuada	Sólo el relacionado al diálogo	Doña Mari Susy Bebé de Susy en su carriola	<p>Tocan a la puerta y sale Susy, la persona que se encuentra afuera es Doña Mari cargando un tóper con atole.</p> <p>Abre la puerta charlan un poco y la invita a pasar.</p>	Entrada de la casa de Susy, hay más casas.	Entrada de la casa de Susy	23s
		Escena 002	<p><u>Doña Mari</u>: No lo guardes mija, tómate un vasito, ándale, es para que produzcas suficiente leche</p> <p><u>Susy</u>: De verdad le agradezco el atolito, por el momento no me apetece. En la última consulta que estuve con la nutrióloga, ella me explicó que para producir suficiente leche, se necesitan tres cosas principalmente:</p>	Introducción a la importancia de la hidratación y el estímulo para una producción adecuada de leche materna	Sólo el relacionado al diálogo	Doña Mari Susy Nutrióloga	<p>Se sienta Doña Mari en la sala y después llega Susy que acaba de guardar el atole. Se abre ploc o recuerdo</p> <p>Se puede ver a la nutrióloga explicándole</p>	<p>Sala de la casa de Susy Doña Mari y Susy sentadas Carriola del bebé cerca de donde se encuentra Susy.</p> <p>Consultorio de la nutrióloga, silla, escritorio, báscula, poster de alimentación saludable</p>	<p>Sala de Susy</p> <p>Consultorio de la nutrióloga</p>	11s




		Escena 003	<p>1) Lo primero es que me pegue a mi bebé a mi pecho. Entre más succione más leche estaré produciendo</p> <p>2)Lo segundo es hidratarse muy bien, con agua natural, al menos 8 vasos de agua al día, o todo lo que mi cuerpo necesita.</p> <p>Y lo tercero que me recomendó fue...</p>	<p>La importancia de la succión para estimular la producción de leche</p> <p>La importancia de la hidratación para la producción de leche</p>	Sólo el relacionado al diálogo	Actores reales (Adriana y bebé de Adriana)	<p>Bebé pegado al pecho de su madre mientras aparecen las palabras más succión=más leche</p> <p>Adriana sirve y toma un vaso de agua natural mientras aparecen las palabras más agua</p> <p>Mientras le va explicando Doña Mari la interrumpe</p>	Adriana Bebé de Adriana De fondo casa de Adriana	Casa de Adriana	8s
		Escena 004	<p><u>Doña Mari:</u> (Interrumpiéndola) ¡¡¡Con razón!!! Yo subí bastante de peso cuando tuve a mis hijos porque yo si me tomaba mis atoles, chocolates calientes y hasta mi levadura de cerveza, eso es lo que se acostumbraba antes</p> <p><u>Susy:</u> Así es Doña Mari, usted estaba consumiendo muchos líquidos que la mantenían hidratada pero que tenían una gran cantidad de calorías y azúcar que no era necesario consumir, y como le decía, la tercera cosa que me recomendó mi nutrióloga fue:</p>	Aspectos a considerar para una hidratación correcta en la mujer lactante.	Sólo el relacionado al diálogo	Doña Mari Susy	<p>Doña Mari recuerda todo lo que consumía para tener una producción de leche cuando sus hijos eran pequeños.</p> <p>Susy asiente y le explica a Doña Mari que para una producción adecuada de leche no necesitaba consumir bebidas hipercalóricas</p>	Susy y Mari sentadas en la sala	Sala de Susy	27s
			<p><u>Susy:</u> 3) Despreocuparme del tiempo y alimentar a mi bebé a libre demanda. Todas las veces que quiera comer, la cantidad que quiera y del pecho que quiera, tanto de día como de noche.</p>	Aspectos a considerar para lograr una lactancia materna exitosa	Sólo el relacionado al diálogo Efecto de sonido mágico o de sorpresa al abrirse la caja de sorpresas	No aparecen, solo se escucha la voz de Susy	Fondo azul en forma de nube de pensamiento, se escucha la voz de Susy y cada vez que nombra un componente de cómo debe ser la lactancia, aparecen	Reloj con una tache Líneas de conteo Dibujo de pecho Dibujos de gotas Dibujos sol y luna Dibujo de biberón y chupón con una tache	Nube de pensamiento	19s

			¡Ah! y también es importante evitar el uso de biberones y chupones, realizar el contacto piel a piel y disfrutar de la experiencia de darle pecho a mi bebé.				imágenes acordes al audio. Ejemplo: reloj con una tache (despreocuparme por el tiempo), dibujo de pecho (del pecho que quiera), dibujo de sol y luna (a libre demanda), dibujos de chupones y biberones con una tache, caja de sorpresas (disfrutar la lactancia)	Dibujo de contacto piel a piel Dibujo de caja de sorpresas con un fondo alegre		
		Escena 005	<u>Doña Mari:</u> A mí nunca me dijeron eso, como me hubiera gustado tener el apoyo que te están dando, pero bueno ya te dejo mija que tengo cosas que hacer y nada más vine de rapidito. <u>Susy:</u> Adiós Doña Mari ¡Gracias por el Atolito!	Despedida	Sólo el relacionado al diálogo	Doña Mari Susy	Doña Mari se acuerda que tiene cosas por hacer, por lo que decide despedirse. Se levanta mientras dice su último diálogo.	Susy Doña Mari sentadas	Sala de Susy	14s

Actividad. ¿Cómo producir suficiente leche? Infografía 9	
Descripción de la actividad. El usuario verá un infografía sobre recomendaciones para tener una producción adecuada de leche y establecer una lactancia materna exitosa.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Conocer cuáles son los puntos más importantes a realizar para favorecer la producción de leche materna y lograr el establecimiento de la lactancia materna exitosa.
Eje de estrategia:	Cognoscitivo
Descripción del material:	<p>Infografía interactiva de 2 páginas. En la primera página se mencionan los temas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apego temprano 2. Contacto piel a piel 3. Alojamiento conjunto hospitalario 4. Habitación conjunta y colecho seguro 5. Producción acorde al estímulo de succión/Establecimiento de horarios como práctica que vulnera la lactancia <p>Todos incluyen una imagen alusiva.</p> <p>Al hacer clic en el botón  se despliega una página nueva donde se mencionan los puntos restantes.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 6. Alimentación a libre demanda 7. Hidratación 8. Evitar uso de biberones y chupones <p>Por último, se incluye una frase entre comillas “Disfrutar al máximo tu lactancia, también te ayuda a producir más leche.”</p> <p>Y dos recomendaciones extras que se despliegan al hacer clic en ¡Recuerda!</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Entre más mame él bebe más leche producirás y es necesario un buen agarre para estimular la producción de leche.</p>
<p>Referencias (sustento del contenido):</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Argomedo, A. L., Bribiesca-Godoy F., Espinosa-Aguilera, A. y Reyes-Vázquez, H. (2008). <i>Curso Avanzado de Apoyo a la Lactancia Materna, CAALMA</i>. ARPOLAM 2. Gobierno del Estado de México. (2018). <i>Signos de hambre</i>. Lactancia materna. https://salud.edomex.gob.mx/salud/ac_lm_signoshambre 3. González C. (2012). <i>Un regalo para toda la vida: Guía de la lactancia materna</i>. Ediciones Planeta 4. González, C. (2014). <i>Bésame mucho</i>. Ediciones Planeta 5. González C. (2014). <i>Mi niño no me come</i>. Temas de hoy 6. Jové, R. (2006). <i>Dormir sin lágrimas</i>. El ateneo 7. LactApp Women Health. (2022, 29 de diciembre). LactApp: Embarazo y Lactancia https://play.google.com/store/apps/details?id=es.lactapp.lactapp&hl=es&pli=1 8. La liga de la leche Internacional. (2013). <i>El arte femenino de amamantar</i>. Terracota.

	<p>9. La liga de la leche. (2019, 19 de febrero). <i>Mi bebé pide el pecho a cada rato</i>. La leche league internacional. México. https://laligadelaleche.org.mx/mi-bebe-pide-el-pecho-a-cada-rato/</p> <p>10. La liga de la leche. (2019, 20 de febrero). <i>¿Cómo puedo incrementar mi cantidad de leche?</i> La leche league internacional. México. https://laligadelaleche.org.mx/como-puedo-incrementar-mi-cantidad-de-leche/</p> <p>11. Leche League Internacional. (2005, julio-agosto). <i>Buena Producción de Leche desde el Comienzo</i>. La leche league internacional. México. https://laligadelaleche.org.mx/buena-produccion-de-leche-desde-el-comienzo/</p> <p>12. Peiró-Aranda, R. y Navarro-Quesada, F. J. (2018). Lactancia materna: dolor y producción escasa. <i>AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría</i>, pp. 259-266. https://www.aepap.org/sites/default/files/259-266_lactancia_materna.pdf</p>
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	<p>#¿Cómo producir más leche?</p> <p>#Apego temprano</p> <p>#Contacto piel a piel</p> <p>#Alojamiento conjunto</p> <p>#Colecho</p> <p>#Hidratación durante la lactancia</p> <p>#Entre más te pegues a tu bebé más leche producirás</p> <p>#Lactancia a libre demanda</p> <p>#No le pongas horarios a tu lactancia</p> <p>#Hidratate durante la lactancia materna</p> <p>#Evita biberones y chupones</p>

	<p>#Vida sana #Lactancia materna</p>
<p>Guion instruccional:</p>	<p>Pagina 1. Punto 1. Apego temprano e imagen alusiva</p>  <p>Punto 2. Contacto piel a piel e imagen alusiva</p>  <p>Punto 3. Alojamiento conjunto hospitalario e imagen alusiva</p>  <p>Punto 4. Habitación conjunta, colecho seguro e imagen alusiva</p>



Punto 5. Producción acorde al estímulo de succión/Establecimiento de horarios como práctica que vulnera la lactancia en nota adhesiva de color rosa.



Página 2.

Punto 6. Alimentación a libre demanda e imagen alusiva



Punto 7. Hidratación e imágenes alusivas



Punto 8. Evitar uso de biberones y chupones e imágenes alusivas





Añadir entre comillas que lactar debe ser algo que se disfrute.



**“ DISFRUTAR AL MÁXIMO TU
LACTANCIA, TAMBIÉN TE AYUDA
A PRODUCIR MÁS LECHE. ”**

En el botón recuerda se añaden dos recomendaciones extras sobre succión y buen agarre.



Actividad. ¿Cómo sé que tiene hambre mi bebé y cada cuándo y cómo debe comer? Infografía 10	
Descripción de la actividad. El usuario verá una infografía sobre las señales que indican que el bebé tiene hambre, recomendaciones sobre las veces que debe de comer un bebé y objetos que facilitarán la lactancia materna.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Identificar las señales del hambre de manera oportuna, proporcionar lactancia materna a libre demanda y si se tiene la manera de conseguir objetos que faciliten la lactancia, hacer uso de ellos.
Eje de estrategia:	Cognoscitivo
Descripción del material:	<p>El usuario tendrá acceso a una infografía interactiva de 6 páginas en donde al hacer clic en el símbolo más  se despliegan páginas con información sobre las señales del hambre tempranas, urgentes y tardías, cada cuándo debe de comer el bebé y cuáles son los objetos que se debe considerar tener porque facilitan la lactancia materna.</p> <p>Si el usuario hace clic en esta imagen, regresará al inicio. </p>
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Argomedo, A. L., Bribiesca-Godoy F., Espinosa-Aguilera, A. y Reyes-Vázquez, H. (2008). <i>Curso Avanzado de Apoyo a la Lactancia Materna, CAALMA</i>. ARPOLAM 2. Gobierno del Estado de México. (2018). <i>Signos de hambre</i>. Lactancia materna. https://salud.edomex.gob.mx/salud/ac_lm_signoshambre 3. González C. (2012). <i>Un regalo para toda la vida: Guía de la lactancia materna</i>. Ediciones Planeta

	<p>4. González, C. (2014). <i>Bésame mucho</i>. Ediciones Planeta</p> <p>5. González C. (2014). <i>Mi niño no me come</i>. Temas de hoy</p> <p>6. Jové, R. (2006). <i>Dormir sin lágrimas</i>. El ateneo</p> <p>7. LactApp Women Health. (2022, 29 de diciembre). LactApp: Embarazo y Lactancia https://play.google.com/store/apps/details?id=es.lactapp.lactapp&hl=es&pli=1</p> <p>8. La liga de la leche Internacional. (2013). <i>El arte femenino de amamantar</i>. Terracota.</p> <p>9. La liga de la leche. (2019, 19 de febrero). <i>Mi bebé pide el pecho a cada rato</i>. La leche leage international. México. https://laligadelaleche.org.mx/mi-bebe-pide-el-pecho-a-cada-rato/</p> <p>10. La liga de la leche. (2019, 20 de febrero). <i>¿Cómo puedo incrementar mi cantidad de leche?</i> La leche leage international. México. https://laligadelaleche.org.mx/como-puedo-incrementar-mi-cantidad-de-leche/</p> <p>11. Leche League Internacional. (2005, julio-agosto). <i>Buena Producción de Leche desde el Comienzo</i>. La leche leage international. México. https://laligadelaleche.org.mx/buena-produccion-de-leche-desde-el-comienzo/</p> <p>12. Peiró-Aranda, R. y Navarro-Quesada, F. J. (2018). Lactancia materna: dolor y producción escasa. <i>AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría</i>, pp. 259-266. https://www.aepap.org/sites/default/files/259-266_lactancia_materna.pdf</p>
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	<p>#Señales tempranas del hambre</p> <p>#Señales urgentes del hambre</p> <p>#Señales tardías del hambre</p> <p>#¿Cada cuándo debe comer el bebé?</p> <p>#Lactancia materna a libre demanda</p>

	<p>#¿Cada cuándo cambio de pecho? #Vida sana #Lactancia materna</p>
<p>Guion instruccional:</p>	<p>Página 1. Se encuentran los nombres de los puntos a tratar.</p>  <p>Página 2. Señales tempranas de tener hambre. Es importante preparar lo necesario y darle de comer en esta etapa.</p>  <p>Suspira y hace ruiditos</p> <p>Se estira</p> <p>Abre y cierra su boquita haciendo ruidos de succión</p>

Incluye el texto: Es importante preparar lo necesario y darle de comer en esta etapa.
Página 3. Señales urgentes



Mueve rápido
los ojos



Da señales de búsqueda
(mueve su cabecita)



Succiona sus
manitas

Incluye el texto: El bebé ya tiene mucha hambre.
Página 4. Señales tardías.



Se agita



Mueve rápido los ojos



Se enoja y llora

Incluye el texto: El bebé está hambriento y enojado, ya había avisado de otras maneras que tiene mucha hambre y no le han entendido.

Página 5. ¿Cada cuándo debe comer?
Incluye la siguiente información:

- Cada que el bebé lo pida (a libre demanda), ya sea de día o de noche.
- El bebé puede pedir su leche cada hora y media. Pueden pedir pecho hasta 12 veces por día.
- RECUERDA que la leche materna también hidrata, si tiene sed te puede pedir inclusive más seguido.
- Si sientes tus pechos muy llenos o ya pasaron más de 4 horas puedes ofrecerle de comer a tu bebé. No tienes que despertarlo.
- Ofrécele tus dos pechos, alternalos. No necesariamente tiene que vaciarlos. Deja que el decida cuanto quiere de cada pecho.
- ¿Se quiere regresar al pecho del cual ya le habías dado? Permíteselo.

¡LA LACTANCIA MATERNA NO TIENE TIEMPO NI HORARIOS!



Página 6. No olvides...

Tu cantimplora o contenedor de agua.

Tu cojín favorito para estar cómoda.








Limpia-babitas y protectores de lactancia para el escurrimiento de tu pecho.

Sabanita para bebé.



Actividad. ¿SABIAS QUÉ...? ¿Cómo sé que tiene hambre mi bebé y cada cuándo y cómo debe comer? Infografía 11	
Descripción de la actividad. El usuario accederá a una infografía interactiva sobre las razones por las cuales los bebés piden leche muy seguido y cuál es el significado del pecho para el bebé.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Comprender que la frecuencia con la que mama un bebé está relacionada con su capacidad gástrica, con la fácil digestión de la leche materna y con los factores nutricionales/emocionales que aporta para él bebé.
Eje de estrategia:	Cognoscitivo
Descripción del material:	<p>Infografía interactiva de 1 página, dividida en dos partes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los bebés piden muy seguido su lechita porque... 2. Y la lactancia significa para los bebés... <p>Al hacer acercar el cursor en la figura de corazón de despliega más información. </p>
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Argomedo, A. L., Bribiesca-Godoy F., Espinosa-Aguilera, A. y Reyes-Vázquez, H. (2008). <i>Curso Avanzado de Apoyo a la Lactancia Materna, CAALMA</i>. ARPOLAM 2. Gobierno del Estado de México. (2018). <i>Signos de hambre</i>. Lactancia materna. https://salud.edomex.gob.mx/salud/ac_lm_signoshambre 3. González C. (2012). <i>Un regalo para toda la vida: Guía de la lactancia materna</i>. Ediciones Planeta

	<p>4. González, C. (2014). <i>Bésame mucho</i>. Ediciones Planeta</p> <p>5. González C. (2014). <i>Mi niño no me come</i>. Temas de hoy</p> <p>6. Jové, R. (2006). <i>Dormir sin lágrimas</i>. El ateneo</p> <p>7. LactApp Women Health. (2022, 29 de diciembre). LactApp: Embarazo y Lactancia https://play.google.com/store/apps/details?id=es.lactapp.lactapp&hl=es&pli=1</p> <p>8. La liga de la leche Internacional. (2013). <i>El arte femenino de amamantar</i>. Terracota.</p> <p>9. La liga de la leche. (2019, 19 de febrero). <i>Mi bebé pide el pecho a cada rato</i>. La leche leage international. México. https://laligadelaleche.org.mx/mi-bebe-pide-el-pecho-a-cada-rato/</p> <p>10. La liga de la leche. (2019, 20 de febrero). <i>¿Cómo puedo incrementar mi cantidad de leche?</i> La leche leage international. México. https://laligadelaleche.org.mx/como-puedo-incrementar-mi-cantidad-de-leche/</p> <p>11. Leche League Internacional. (2005, julio-agosto). <i>Buena Producción de Leche desde el Comienzo</i>. La leche leage international. México. https://laligadelaleche.org.mx/buena-produccion-de-leche-desde-el-comienzo/</p> <p>12. Peiró-Aranda, R. y Navarro-Quesada, F. J. (2018). Lactancia materna: dolor y producción escasa. <i>AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría</i>, pp. 259-266. https://www.aepap.org/sites/default/files/259-266_lactancia_materna.pdf</p>
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	<p>#Pechos llenos</p> <p>#Lactancia materna</p> <p>#Succión</p> <p>#Estímulo de mejilla</p> <p>#Vida sana</p>

	#Lactancia materna
Guion instruccional:	<p>Página 1. Se divide en 2 secciones.</p> <p>1. Los bebés piden muy seguido su lechita porque...</p> <div data-bbox="1213 407 1415 623" data-label="Image"> </div> <p>Y hay dos símbolos de corazón </p> <p>El primero dice: La leche materna es de fácil digestión, por lo que es normal que pronto tu bebé vuelva a tener hambre.</p> <p>El segundo dice: El estómago del bebé es muy pequeñito.</p> <p>2.Y la lactancia significa para los bebés</p> <div data-bbox="1241 927 1346 1224" data-label="Image"> </div> <p>Y hay 3 símbolos de corazón </p> <p>El primero dice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nutrición

- Hidratación
- Un sano lunch
- Un postrecito
- Un sano antojo

Y hay emojis para cada significado.

El segundo dice:

- Consuelo
- Amor
- Alegría
- Arrullo
- Cariño
- Placer

Y hay emojis para cada significado.

El tercero dice:

- Tranquilidad
- Compañía
- Protección
- Seguridad
- Presencia materna
- Contacto

Y hay emojis para cada significado.

Al final se incluyen las siguientes frases:

	<p>Así que no te preocupes si tu bebé te pide muy seguido, no es que no tengas suficiente leche, ni que te hayas quedado sin ella</p>
--	---

CONTINUA FELIZMENTE CON TU LACTANCIA.

Actividad. ¿Cómo sé que mi bebé ha quedado satisfecho y está comiendo suficiente? Video 6. Parte 1	
Descripción de la actividad. El usuario verá un video animado del comportamiento de un bebé que ha comido suficiente y se encuentra satisfecho.	
Recursos para la actividad.	
Material: Video animado	Duración estimada: 02.18min
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Brindar información sobre el comportamiento de un bebé al sentirse satisfecho (saciado).
Eje de estrategia:	Cognoscitivo
Descripción del material:	Video animado donde el usuario podrá conocer señales de que el bebé ha comido bien y está satisfecho.
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Argomedo, A. L., Bribiesca-Godoy F., Espinosa-Aguilera, A. y Reyes-Vázquez, H. (2008). <i>Curso Avanzado de Apoyo a la Lactancia Materna, CAALMA</i>. ARPOLAM 2. Gobierno del Estado de México. (2018). <i>Signos de hambre</i>. Lactancia materna. https://salud.edomex.gob.mx/salud/ac_lm_signoshambre 3. González C. (2012). <i>Un regalo para toda la vida: Guía de la lactancia materna</i>. Ediciones Planeta 4. González, C. (2014). <i>Bésame mucho</i>. Ediciones Planeta 5. González C. (2014). <i>Mi niño no me come</i>. Temas de hoy 6. Jové, R. (2006). <i>Dormir sin lágrimas</i>. El ateneo 7. LactApp Women Health. (2022, 29 de diciembre). LactApp: Embarazo y Lactancia https://play.google.com/store/apps/details?id=es.lactapp.lactapp&hl=es&pli=1 8. La liga de la leche Internacional. (2013). <i>El arte femenino de amamantar</i>. Terracota.

	<p>9. La liga de la leche. (2019, 19 de febrero). <i>Mi bebé pide el pecho a cada rato</i>. La leche league internacional. México. https://liligadelaleche.org.mx/mi-bebe-pide-el-pecho-a-cada-rato/</p> <p>10. La liga de la leche. (2019, 20 de febrero). <i>¿Cómo puedo incrementar mi cantidad de leche?</i> La leche league internacional. México. https://liligadelaleche.org.mx/como-puedo-incrementar-mi-cantidad-de-leche/</p> <p>11. Leche League Internacional. (2005, julio-agosto). <i>Buena Producción de Leche desde el Comienzo</i>. La leche league internacional. México. https://liligadelaleche.org.mx/buena-produccion-de-leche-desde-el-comienzo/</p> <p>12. Peiró-Aranda, R. y Navarro-Quesada, F. J. (2018). Lactancia materna: dolor y producción escasa. <i>AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría</i>, pp. 259-266. https://www.aepap.org/sites/default/files/259-266_lactancia_materna.pdf</p>
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	<p>#Señales de que el bebé comió suficiente</p> <p>#Lactancia materna</p> <p>#Número de pañales por día</p> <p>#Vida sana</p>
Guion instruccional:	

Sección	Tiempo estimado	Pantalla	Texto	Idea a proyectar	Audio	Persona	Animación	Imágenes	Lugar	Tiempo aprox.
La producción de leche-¿Cómo sé que mi bebé ha quedado satisfecho y está comiendo suficiente?	2.18min	Escena 001	<p><u>Doña Mari:</u> Qué bien te ves Susy. ¡La maternidad te sienta muy bien! Anita estaba ansiosa por conocer al nuevo bebé.</p> <p><u>Anita:</u> ¿Y por qué todo el tiempo quiere comer el bebé?</p> <p><u>Susy:</u> ¡Ah! Pues es porque la leche materna la digieren y la aprovechan enseguida los bebés, su estómago está muy pequeño y necesita comer constantemente para ir creciendo.</p> <p><u>Anita:</u> ¿Pequeñito como una hormiguita?</p>	Tamaño del estómago de un bebé y su relación con el consumo de leche materna. Es normal que “no se llene”	Sólo el relacionado al diálogo	Susy alimentando a su bebé, Anita y Doña Mari	<p>Susy está en la sala de su casa alimentando a su bebé. Está acompañada de Doña Mari y Anita, que han llegado a conocer al bebé. Doña Mari está sentada y Anita está corriendo y brincando, queriendo ver al bebé</p> <p>Anita pregunta si es pequeño y se imagina a una hormiguita</p>	Sala de Susy, mesa de centro, cuadros, una fotografía de casados, una lámpara de pedestal y flores. Anita parada y Doña Mari y Susy sentadas en la sala	Sala de Susy	23s
		Escena 002	<p><u>Susy:</u> Bueno, no taaan, taaan pequeño, pero el primer día le caben apenas unas gotitas de calostro por toma, porque su estómago tiene el tamaño de una cereza, el segundo día 1 cucharadita por toma, el tercer día unas 3 cucharaditas por toma y así, poquito a poquito.</p> <p>Los primeros días el bebé come muy poquito y el pecho produce muy poquito calostro, es por eso que la mamá puede pensar los primeros días que no tiene suficiente leche, pero el pecho produce lo que el bebé necesita, su estómago cada vez se va haciendo más grande.</p>	Identificar el tamaño del estómago del bebé y cuánta leche le cabe.	Sólo el relacionado al diálogo	Susy Anita Doña Mary	<p>Susy le explica cuanta leche materna necesita un bebé y aparecen imágenes de las cucharadas que necesita dependiendo de su edad.</p> <p>Susy va explicando como el estómago del bebé va creciendo conforme pasa el tiempo, tomando como referencia el tamaño de distintos alimentos como: cereza, nuez, huevo y durazno</p>	Fondo de color azul Cucharas con la cantidad de calostro	Sala de Susy con Susy y Doña Mari sentadas, Anita de pie Fondo de color rosa con alimentos que representan tamaño del estómago del bebé	Fondo de color azul Fondo color rosa

		Escena 003	<p><u>Anita:</u> ¿Y entonces cómo sabes que si está comiendo?</p> <p><u>Susy:</u> Esa, es muy buena pregunta Anita, porque no es fácil darse cuenta de que el bebé está comiendo y las mamás se preocupan mucho. Una forma es lo que me dicen sus pañales</p> <p><u>Anita:</u> ¿Tu hablas con sus pañales?</p> <p><u>Susy:</u> (ríe) Nooo. Mira, si hace pipi cada ratito quiere decir que está comiendo.</p>	Identificar señales de que el bebé come bien.	Sólo el relacionado al diálogo	Susy Anita Doña Mary	<p>Anita le pregunta (curiosa) como sabe si su bebé está comiendo bien, Susy le responde y Anita se va a sentar a su lado para escuchar con más atención.</p> <p>Cuando Anita le pregunta si ella habla con los pañales, Susy y Doña Mary ríen.</p>	Sala de Susy con Susy y Doña Mari sentadas, Anita de pie y después sentada	Sala de Susy	24s
		Escena 004	<p>El primer día de consumir leche, es normal tener un pañal húmedo y una evacuación oscura.</p> <p>Al día dos deben de ser 2 pañales húmedos y de una a dos evacuaciones igual oscuras.</p> <p>El tercer día debemos de cambiarle tres pañales húmedos y las evacuaciones pueden ser tres, ya de un color verdoso.</p> <p>El cuarto día, son 4 pañales de pipí y 3 evacuaciones amarillas.</p>	Identificar elementos que indican que el bebé come bien, por ejemplo número de evacuaciones, color de las evacuaciones y número de pañales sucios.	Sólo el relacionado al diálogo	No hay personajes	<p>Hay pañales con evacuaciones negras, verdes y amarillas que van apareciendo conforme Susy lo va nombrando, también se observa que el número de pañales guarda una relación con la cantidad de leche consumida.</p>	Pañales, cucharas de leche, heces fecales de diferentes colores.	<p>Fondo morado (día 1)</p> <p>Fondo verde (día 2)</p> <p>Fondo naranja (día 3)</p> <p>Fondo azul (día 4)</p>	22seg
		Escena 005	<p><u>Anita:</u> ¡Wow! ¡O sea que hace de colores! ¿Y así te vas todos los días, cada vez con más pañales? (pregunta sorprendida)</p>	Identificar otros elementos que indican que el bebé está comiendo bien.	Sólo el relacionado al diálogo	Susy Anita Doña Mary	<p>Susy sigue hablando con Anita sobre el número de pañales sucios y determina cuanto sería la normalidad después de esos primeros días de nacido.</p>	Sala de Susy, mesa de centro, cuadros, una fotografía de casados, una lámpara de pedestal y flores. Anita, Doña Mari	Sala de Susy	21s


			<p><u>Susy:</u> (ríe) No más o menos terminan siendo unos ocho pañales al día</p> <p><u>Doña Mari:</u> Claro, además también a veces es posible escuchar como traga la leche y como cae en su pancita ¿no?</p> <p><u>Susy:</u> Si, es verdad, escuchar esos ruiditos da mucha tranquilidad.</p>				<p>Doña Mari menciona le menciona a Susy que hay otras maneras de darse cuenta de que el bebé está comiendo (sonido de tragos de leche)</p>	<p>y Susy sentadas en la sala</p>		
--	--	--	---	--	--	--	---	-----------------------------------	--	--

Actividad. ¿Cómo sé que mi bebé ha quedado satisfecho y está comiendo suficiente? Video 6. Parte 2	
Descripción de la actividad. El usuario verá un video animado de lo que representa el pecho y la lactancia materna para el bebé.	
Recursos para la actividad.	
Material: Video animado	Duración estimada: 01.02 min
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Brindar información sobre lo que representa la lactancia materna para el bebé (más allá del hecho de nutrir).
Eje de estrategia:	Cognoscitivo
Descripción del material:	Video animado donde el usuario podrá conocer que representa la lactancia materna para los bebés.
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Argomedo, A. L., Bribiesca-Godoy F., Espinosa-Aguilera, A. y Reyes-Vázquez, H. (2008). <i>Curso Avanzado de Apoyo a la Lactancia Materna, CAALMA</i>. ARPOLAM 2. Gobierno del Estado de México. (2018). <i>Signos de hambre</i>. Lactancia materna. https://salud.edomex.gob.mx/salud/ac_lm_signoshambre 3. González C. (2012). <i>Un regalo para toda la vida: Guía de la lactancia materna</i>. Ediciones Planeta 4. González, C. (2014). <i>Bésame mucho</i>. Ediciones Planeta 5. González C. (2014). <i>Mi niño no me come</i>. Temas de hoy 6. Jové, R. (2006). <i>Dormir sin lágrimas</i>. El ateneo 7. LactApp Women Health. (2022, 29 de diciembre). LactApp: Embarazo y Lactancia https://play.google.com/store/apps/details?id=es.lactapp.lactapp&hl=es&pli=1

	<p>8. La liga de la leche Internacional. (2013). <i>El arte femenino de amamantar</i>. Terracota.</p> <p>9. La liga de la leche. (2019, 19 de febrero). <i>Mi bebé pide el pecho a cada rato</i>. La leche league internacional. México. https://laligadelaleche.org.mx/mi-bebe-pide-el-pecho-a-cada-rato/</p> <p>10. La liga de la leche. (2019, 20 de febrero). <i>¿Cómo puedo incrementar mi cantidad de leche?</i> La leche league internacional. México. https://laligadelaleche.org.mx/como-puedo-incrementar-mi-cantidad-de-leche/</p> <p>11. Leche League Internacional. (2005, julio-agosto). <i>Buena Producción de Leche desde el Comienzo</i>. La leche league internacional. México. https://laligadelaleche.org.mx/buena-produccion-de-leche-desde-el-comienzo/</p> <p>12. Peiró-Aranda, R. y Navarro-Quesada, F. J. (2018). Lactancia materna: dolor y producción escasa. <i>AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría</i>, pp. 259-266. https://www.aepap.org/sites/default/files/259-266_lactancia_materna.pdf</p>
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	<p>#Significado de la lactancia materna</p> <p>#Amor</p> <p>#Nutrición</p> <p>#Postrecito</p> <p>#Antojo sano</p> <p>#Arrullo</p> <p>#Seguridad</p> <p>#Presencia materna</p> <p>#Placer</p> <p>#Contacto</p>

	<ul style="list-style-type: none">#Alegría#Compañía#Cariño#Tranquilidad#Protección#AmorConsuelo#Sano lunch#Hidratación#Vida sana#Leche materna
Guion instruccional:	

Sección	Tiempo estimado	Pantalla	Texto	Idea a proyectar	Audio	Persona	Animación	Imágenes	Lugar	Tiempo aprox.
La producción de leche-¿Cómo sé que mi bebé ha quedado satisfecho y está comiendo suficiente?	1.02 min	Escena 001	<p><u>Anita:</u> Y...¿Por qué le gusta tanto tomar leche de tu pecho?</p> <p><u>Susy:</u> Bueno Anita, la leche materna nutre y le da salud, pero para un bebé, estar al pecho de su mami, significan muchas cosas más.</p>	Conocer la amplitud de significados que tiene la lactancia materna para el bebé, más allá del aspecto nutricional.	Sólo el relacionado al diálogo	Anita Susy Doña Mari sentadas	Susy habla con Doña Mari y Anita, mientras sostiene a su bebé.	Susy sentada con su bebé cargando, Anita y Doña Mari sentadas, de fondo la sala de Susy y objetos de decoración	Sala de la casa de Susy	13s
		Escena 002	<p><u>Susy:</u> Protección y seguridad, tranquilidad, alegría y placer, cariño y amor, consuelo y arrullo.</p>	Conocer la amplitud de significados que tiene la lactancia materna para el bebé, más allá del aspecto nutricional	Relacionado al diálogo. Sonidos que van acorde a lo que se ve proyectado, ejemplo: cariño y amor (suena un besito) y arrullo (suena canción de cuna)	Sin personajes	Las emociones se representan con figuras que caracterizan esa emoción (protección y seguridad= candado, tranquilidad =dormido en las nubes, alegría y placer=fondo colorido, globos, bebé sonriendo, cariño y amor= corazón, consuelo y arrullo = bebé durmiendo con carita feliz).	Candado, nube y sol, globos, colores, confeti, bebés, corazón. Estas imágenes van apareciendo conforme se enuncia en el audio.	Fondo color rosa, fondo color azul (cielo con nubes y sol), fono de colores, fondo morado y fondo azul	8s
		Escena 003	<p><u>Anita:</u> ¿Cómo sabes que ya está satisfecho?</p> <p><u>Susy:</u> ¡Ah! Pues... simplemente suelta el pecho, se estira plácidamente, se queda dormido, tiene su carita feliz.</p> <p><u>Anita:</u> ¿Entonces si llora quiere decir que no ha comido?</p> <p><u>Susy:</u> Bueno, no que no ha comido, pero tal vez, que ya tiene más hambre, acuérdate que los bebés comen muy seguido porque la leche materna se digiere y aprovecha rapidísimo y que los bebés tienen el estómago...</p> <p><u>Susy:</u> ¡Muy pequeñito!</p> <p><u>Anita:</u> ¡Muy pequeñito!</p>	Conocer la amplitud de significados que tiene la lactancia materna para el bebé, más allá del aspecto nutricional	Sólo el relacionado al diálogo	Anita Susy Doña Mari sentadas	Anita y Susy están hablando, al final del diálogo Anita da un brinco grande y completa la frase entusiasmada, demostrando el aprendizaje que ha tenido	Susy sentada con su bebé cargando, Anita y Doña Mari sentadas, de fondo la sala de Susy y objetos de decoración	Sala de la casa de Susy	28s

Actividad. ¿Cómo sé que mi bebé ha quedado satisfecho y está comiendo suficiente? Infografía 12	
Descripción de la actividad. El usuario verá una infografía interactiva sobre la cantidad de alimento que necesita un bebé para sentirse satisfecho.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes.
Objetivo del material:	Identificar los aspectos que nos indican que el bebé está comiendo lo suficiente.
Eje de estrategia:	Cognoscitivo
Descripción del material:	<p>Infografía de 2 páginas con temática de piratas. Se abordan los aspectos principales para conocer si el bebé recibe leche suficiente, desde ruiditos de como traga la leche hasta número de evacuaciones por día. Cada pista tiene un número y un barquito, al darle clic al barquito se despliega más información.</p> <div style="text-align: center;">  <p>PISTA 1</p> </div> <p>Son 5 pistas en total, representadas por cruces y barquitos, se añade texto introductorio a la pista.</p>



Para acceder a la segunda página se tiene que hacer clic al diálogo que tiene Susy pirata.





Para regresar el menú principal se tiene que hacer clic en regresar.





**Referencias
(sustento del
contenido):**

1. Argomedo, A. L., Bribiesca-Godoy F., Espinosa-Aguilera, A. y Reyes-Vázquez, H. (2008). *Curso Avanzado de Apoyo a la Lactancia Materna, CAALMA*. ARPOLAM
2. Gobierno del Estado de México. (2018). *Signos de hambre*. Lactancia materna. https://salud.edomex.gob.mx/salud/ac_Im_signoshambre
3. González C. (2012). *Un regalo para toda la vida: Guía de la lactancia materna*. Ediciones Planeta
4. González, C. (2014). *Bésame mucho*. Ediciones Planeta
5. González C. (2014). *Mi niño no me come*. Temas de hoy

	<p>6. Jové, R. (2006). <i>Dormir sin lágrimas</i>. El ateneo</p> <p>7. LactApp Women Health. (2022, 29 de diciembre). LactApp: Embarazo y Lactancia https://play.google.com/store/apps/details?id=es.lactapp.lactapp&hl=es&pli=1</p> <p>8. La liga de la leche Internacional. (2013). <i>El arte femenino de amamantar</i>. Terracota.</p> <p>9. La liga de la leche. (2019, 19 de febrero). <i>Mi bebé pide el pecho a cada rato</i>. La leche leage international. México. https://laligadelaleche.org.mx/mi-bebe-pide-el-pecho-a-cada-rato/</p> <p>10. La liga de la leche. (2019, 20 de febrero). <i>¿Cómo puedo incrementar mi cantidad de leche?</i> La leche leage international. México. https://laligadelaleche.org.mx/como-puedo-incrementar-mi-cantidad-de-leche/</p> <p>11. Leche League Internacional. (2005, julio-agosto). <i>Buena Producción de Leche desde el Comienzo</i>. La leche leage international. México. https://laligadelaleche.org.mx/buena-produccion-de-leche-desde-el-comienzo/</p> <p>12. Peiró-Aranda, R. y Navarro-Quesada, F. J. (2018). Lactancia materna: dolor y producción escasa. <i>AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría</i>, pp. 259-266. https://www.aepap.org/sites/default/files/259-266_lactancia_materna.pdf</p>
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	<p>#Señales de que el bebé comió suficiente</p> <p>#Lactancia materna</p> <p>#Número de pañales por día</p> <p>#Capacidad gástrica del bebé</p> <p>#Cambios en los pechos</p> <p>#Calostro</p> <p>#Meconio</p>

	#Vida sana
Guion instruccional:	<p>Infografía del mapa de tesoro que indica los puntos a considerar para saber si el bebé está comiendo suficiente, cada pista lo acerca más al tesoro.</p>  <p>Página 1. Mapa de tesoro que contiene las 5 pistas principales, se incluyen imágenes temáticas de piratas, isla de tesoro, palmera, cobre del tesoro, Susy pirata, timones.</p>  <p>Pista1: Tabla con el número de pañales sucios por día y el número de deposiciones esperadas de pipi y popo por día, importancia de evacuar el meconio.</p>

Día	Evacuaciones y orina
Día 1	1 pañal húmedo  1 evacuación oscura 

Pista 2: Normalidad en los pechos los primeros 5 días de lactancia, sin cambios ni anomalías.



Pista 3: Como luce un bebé satisfecho, se incluye imágenes de bebés relajados, felices, adormilados.






Pista 4: La frecuencia con la que pide un bebé de comer y las veces que llora no están relacionadas con que coma poco, depende de su capacidad gástrica, además de todo lo que significa el pecho para el (por ejemplo: el pecho también significa consuelo).



Pista 5: Tamaño del estómago del bebé con el paso del tiempo, aumento de la capacidad gástrica, cantidad de mililitros y cucharadas que tolera consumir un bebé.



Cantidad de leche por día que tu bebé come

Día.	Cantidad de leche por toma	Cantidad de leche total por día.
1	< de una cucharada 	50 a 100 ml

Página 2. Isla del tesoro con 3 mamás piratas, cada una aporta nuevas recomendaciones sobre como reconocer que un bebé está comiendo suficiente.



Actividad. ¿Sabías que...? ¿Cómo sé que mi bebé ha quedado satisfecho y está comiendo suficiente? Infografía 13	
Descripción de la actividad. El usuario verá una infografía interactiva sobre cómo dar pecho a un bebé que no ha comido y esta dormido.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Conocer consejo práctico sobre cómo dar pecho a un bebé que se encuentra dormido y que no ha comido.
Eje de estrategia:	Cognoscitivo
Descripción del material:	Infografía interactiva con temática de pizarrón de clases de una sola página. Se incluyen 3 imágenes numeradas, el usuario puede conocer la información solo con pasar el cursor encima de cada uno de los números.
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Argomedo, A. L., Bribiesca-Godoy F., Espinosa-Aguilera, A. y Reyes-Vázquez, H. (2008). <i>Curso Avanzado de Apoyo a la Lactancia Materna</i>, CAALMA. ARPOLAM 2. Gobierno del Estado de México. (2018). <i>Signos de hambre</i>. Lactancia materna. https://salud.edomex.gob.mx/salud/ac_lm_signoshambre 3. González C. (2012). <i>Un regalo para toda la vida: Guía de la lactancia materna</i>. Ediciones Planeta 4. González, C. (2014). <i>Bésame mucho</i>. Ediciones Planeta 5. González C. (2014). <i>Mi niño no me come</i>. Temas de hoy 6. Jové, R. (2006). <i>Dormir sin lágrimas</i>. El ateneo

	<p>7. LactApp Women Health. (2022, 29 de diciembre). LactApp: Embarazo y Lactancia https://play.google.com/store/apps/details?id=es.lactapp.lactapp&hl=es&pli=1</p> <p>8. La liga de la leche Internacional. (2013). <i>El arte femenino de amamantar</i>. Terracota.</p> <p>9. La liga de la leche. (2019, 19 de febrero). <i>Mi bebé pide el pecho a cada rato</i>. La leche leage international. México. https://laligadelaleche.org.mx/mi-bebe-pide-el-pecho-a-cada-rato/</p> <p>10. La liga de la leche. (2019, 20 de febrero). <i>¿Cómo puedo incrementar mi cantidad de leche?</i> La leche leage international. México. https://laligadelaleche.org.mx/como-puedo-incrementar-mi-cantidad-de-leche/</p> <p>11. Leche League Internacional. (2005, julio-agosto). <i>Buena Producción de Leche desde el Comienzo</i>. La leche leage international. México. https://laligadelaleche.org.mx/buena-produccion-de-leche-desde-el-comienzo/</p> <p>12. Peiró-Aranda, R. y Navarro-Quesada, F. J. (2018). Lactancia materna: dolor y producción escasa. <i>AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría</i>, pp. 259-266. https://www.aepap.org/sites/default/files/259-266_lactancia_materna.pdf</p>
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	#Leche materna #Come mientras duerme #Consejo práctico #Leche materna y sueño #Vida sana
Guion instruccional:	Imagen 1. Los bebitos pueden succionar y comer dormidos.



Imagen 2. No es necesario despertarlo.



Imagen 3. Si deseas o necesitas darle de comer, solo cárgalo, pégatelo al pecho sin despertarlo. Si no succiona, masajea su mejilla suavemente para lograr que succione.





TEMA 5

Posturas correctas y adecuada forma de succión

Actividad. Posturas y posiciones. Video 7	
Descripción de la actividad. Ver video animado sobre las posturas más cómodas en lactancia materna.	
Recursos para la actividad.	
Material: Video animado	Duración estimada: 03.05 min
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Identificar las posturas más cómodas que pueden realizar las mamás para ofrecer lactancia materna a sus hijos.
Eje de estrategia:	Cognoscitivo
Descripción del material:	Video animado sobre las posiciones que una mamá puede adoptar para proporcionar lactancia materna.
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Argomedo, A. L., Bribiesca-Godoy F., Espinosa-Aguilera, A. y Reyes-Vázquez, H. (2008). <i>Curso Avanzado de Apoyo a la Lactancia Materna, CAALMA</i>. ARPOLAM 2. La liga de la leche Internacional. (2013). <i>El arte femenino de amamantar</i>. Terracota. 3. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco-OSTEBA. (2017). <i>Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna</i>. Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna. https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_560_Lactancia_Osteba_compl.pdf 4. OMS, UNICEF y OPS. (1993). <i>Consejería en Lactancia Materna: Curso de Capacitación</i>. Guía del capacitador. https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/pdfs/bc_participants_manual_es.pdf

	<p>5. Quintero-Fleites, E. J., Roque-Peña, P., de la Mella-Quintero, S. F. y Fong-Zurbano, G. (2014). Posiciones correctas y un buen agarre al amamantar: clave del éxito en la lactancia materna. <i>Medicentro Electrónica</i>, 18(4), pp. 156-162. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432014000400003&lng=es&tlng=es</p> <p>6. Secretaría de Salud. (1993). Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-1993, Atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y del recién nacido. Criterios y procedimientos para la prestación del servicio. http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/007ssa23.html</p> <p>7. Secretaría de salud. (2013). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. http://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf</p> <p>8. Secretaría de salud. (2016). Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-2016, Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio, y de la persona recién nacida. http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5432289&fecha=07/04/2016</p>
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	#Posiciones en lactancia materna #Posición sentada clásica #Lactancia materna #Posición acostada #Posición de balón de futbol o de sandía #Posición sentada o de caballito


		#Posturas especiales para gemelos #Contacto piel a piel #Vida sana								
Guion instruccional:										
Sección	Tiempo estimado	Pantalla	Texto	Idea a proyectar	Audio	Persona	Animación	Imágenes	Lugar	Tiempo aprox.
Posturas y correctas formas de succión	03.05min	Escena 001	<p><u>Nutrióloga:</u> Pues aquí tienes las recomendaciones Susy, síguelas. Por cierto, ¡Me da mucho gusto que se integren al grupo de apoyo de lactancia materna!</p> <p><u>Susy:</u> ¡Si! quiero estar bien preparada. He escuchado a mamás que dicen que la lactancia materna causa mucho dolor y grietas en los pezones y eso me da mucho miedo.</p> <p><u>Nutrióloga:</u> La lactancia materna no debe causar dolor Susy, hay dos cosas muy importantes que tienes que considerar para evitar incomodidades y son: 1. Que uses posiciones y posturas adecuadas para lactar 2. Y que se vigile la posición y la forma en la que succiona tu bebé.</p>	Que la lactancia materna no causa dolor	Solo el relacionado con el texto	Susy Nutrióloga Poncho	<p>Se encuentran en un consultorio.</p> <p>La nutrióloga le entrega a Susy una hoja con recomendaciones escritas, el esposo de Susy llamado Poncho la acompaña.</p> <p>Cuando Susy menciona que duele dar lactancia, hace gesto de dolor.</p>	Consultorio (elementos del consultorio) Personajes sentados alrededor del escritorio	Consultorio de nutrición	38s
		Escena 002	<p><u>Nutrióloga:</u> El uso de posturas y posiciones incorrectas, así como formas inadecuadas en las que el bebé se pegue a tu pecho, pueden ocasionar incomodidades, dolor o grietas en el pezón, así</p>	La importancia de adoptar una postura correcta y cómoda para la lactancia	Solo el relacionado con el texto	Susy Nutrióloga Poncho	Se encuentran en el consultorio de nutrición, la nutrióloga les explica que hacer para evitar dolor y grietas en los pezones	Consultorio (elementos del consultorio) Personajes sentados alrededor del escritorio	Consultorio de nutrición	19s

			que el secreto está en una buena postura y un buen agarre del bebé. Con relación a las posturas hay varias...							
	Escena 003		<u>Nutrióloga:</u> Debes acercar el bebé al pecho, no el pecho al bebé. Colocas al bebe sobre el brazo. La cara deberá quedar frente al pecho, lo que permitirá sostener el pecho con la otra mano en forma de C si así lo necesitas. Esta es la posición más básica.	Conocer posición sentada clásica	Solo el relacionado con el texto	Modelo y su bebé	La modelo le da pecho a su bebé en la posición sentada clásica	Casa de la modelo, elementos decorativos de fondo	Casa de la modelo	17s
	Escena 004		<u>Nutrióloga:</u> Otra postura muy cómoda es, la madre acostada, estirada de lado, con la cabeza apoyada en el colchón y a un costado se acomoda al bebe, acostado frente a la madre. El pezón debe de quedar a la altura de su nariz. Se da del pecho del lado del colchón pero algunas mamás con pechos grandes le dan del pecho contrario y es necesario que el bebé abra bien la boca para que agarre el pezón y la areola.	Conocer posición acostada	Solo el relacionado con el texto	Modelo y su bebé	La modelo le da pecho a su bebé en la posición acostada	Casa de la modelo, elementos decorativos de fondo	Casa de la modelo	22s
	Escena 005		<u>Susy:</u> Qué bien, así estaremos muy cómodos, y ¿solamente existen esas? <u>Nutrióloga:</u> Hay más, la madre puede adoptar la que más le agrada y le acomode para la ocasión.	La importancia de adoptar una postura correcta y cómoda para la lactancia	Solo el relacionado con el texto	Susy Nutrióloga Poncho	Susy luce tranquila e interesada y le pregunta a la nutrióloga si hay más posiciones	Consultorio (elementos del consultorio) Personajes sentados alrededor del escritorio	Consultorio de nutrición	9s
	Escena 006		<u>Nutrióloga:</u> Hay una posición llamada de balón de futbol o en sandía. Es cómoda para las mamis que tuvieron cesárea, o de senos	Conocer posición balón de futbol o de sandía	Solo el relacionado con el texto	Modelo y su bebé	La modelo le da pecho a su bebé en la posición de sandía	Casa de la modelo, elementos decorativos de fondo	Casa de la modelo	22s

			grandes, pezones planos o invertidos o bien para amamantar gemelos: consiste en sujetar al bebe con el antebrazo y la mano del mismo pecho que vas a dar. El cuerpo del bebé queda debajo de tu brazo y pies dirigidos a la espalda.							
		Escena 007	<u>Nutrióloga:</u> Hay otra más donde la mami siente molestias tras el parto o el bebé presenta mucho reflujo: es sentada cómodamente, y se sienta al bebe a caballito en tu muslo. Sujeta al bebé de su espalda y cabecita. La nariz debe quedar a nivel del pezón.	Conocer posición sentada- caballito	Solo el relacionado con el texto	Modelo y su bebé	La modelo le da pecho a su bebé en la posición sentada- caballito	Casa de la modelo, elementos decorativos de fondo	Casa de la modelo	15s
		Escena 008	<u>Pareja de Susy:</u> Pues sí que hay muchas opciones. <u>Nutrióloga:</u> Así es Poncho, Susi debe escoger la mejor para ella y su bebé según la ocasión. Sólo consideren siempre que debe quedar madre y bebé cuerpo contra cuerpo, frente a frente. La cabeza bien alineada con el cuerpo del bebé, con mirada hacia el pecho de la madre. <u>Susy embarazada:</u> ¡Qué bien! <u>Nutrióloga:</u> Bueno ¡Ya es hora de ir al grupo de apoyo, seguramente ahí les seguirán explicando cosas importantes sobre la lactancia! <u>Poncho:</u> ¡Claro! Vamos	La importancia de adoptar una postura correcta y cómoda para la lactancia	Solo el relacionado con el texto	Susy Nutrióloga Poncho	Se encuentran en el consultorio de nutrición. Poncho está sorprendido de conocer tantas posiciones diferentes La nutrióloga les da las últimas indicaciones para asegurarse de que el bebé tiene una posición adecuada que facilite la succión Poncho ve su reloj porque no quiere perderse la información del grupo de apoyo y toma la hoja de recomendaciones Susy y Poncho se toman de la mano y salen del consultorio	Consultorio (elementos del consultorio) Personajes sentados alrededor del escritorio	Consultorio de nutrición	30s

Actividad. Posturas y posiciones. Infografía 14	
Descripción de la actividad. El usuario verá una infografía interactiva sobre las posiciones más comunes para dar lactancia materna.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Identificar cuáles son las posturas más comunes para otorgar lactancia materna.
Eje de estrategia:	Cognoscitivo
Descripción del material:	Infografía interactiva de una página que contiene las posiciones más comunes para ofrecer lactancia materna, se incluye el nombre de la posición e imágenes, al hacer clic en el botón + info aparece una descripción más completa y detallada de cada una de las posiciones.
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Argomedo, A. L., Bribiesca-Godoy F., Espinosa-Aguilera, A. y Reyes-Vázquez, H. (2008). <i>Curso Avanzado de Apoyo a la Lactancia Materna</i>, CAALMA. ARPOLAM 2. La liga de la leche Internacional. (2013). <i>El arte femenino de amamantar</i>. Terracota. 3. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco-OSTEBA. (2017). <i>Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna</i>. Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna. https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_560_Lactancia_Osteba_compl.pdf 4. OMS, UNICEF y OPS. (1993). <i>Consejería en Lactancia Materna: Curso de Capacitación</i>. Guía del capacitador.

	<p>https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/pdfs/bc_participants_manual_es.pdf</p> <p>5. Quintero-Fleites, E. J., Roque-Peña, P., de la Mella-Quintero, S. F. y Fong-Zurbano, G. (2014). Posiciones correctas y un buen agarre al amamantar: clave del éxito en la lactancia materna. <i>Medicentro Electrónica</i>, 18(4), pp. 156-162. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432014000400003&lng=es&tlng=es</p> <p>6. Secretaría de Salud. (1993). Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-1993, Atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y del recién nacido. Criterios y procedimientos para la prestación del servicio. http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/007ssa23.html</p> <p>7. Secretaría de salud. (2013). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. http://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf</p> <p>8. Secretaría de salud. (2016). Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-2016, Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio, y de la persona recién nacida. http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5432289&fecha=07/04/2016</p>
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001

<p>Tags:</p>	<p>#Posiciones en lactancia materna #Posición sentada clásica #Lactancia materna #Posición acostada #Posición de balón de futbol #Posición de sandía #Posición sentada #Posición de caballito #Postura especial para gemelos #Contacto piel a piel #Vida sana</p>
<p>Guion instruccional:</p>	<p>Página 1. Posición sentada clásica. Al hacer clic en + info aparece la siguiente información:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acercar al bebé al pecho y no el pecho al bebé ya que esto podría provocar malestar en la espalda. 2. Colocar al bebé sobre un brazo de tal forma que se pueda contener con la mano la pierna o nalguitas del bebé. 3. Procura que la cara del bebé quede frente al pecho para permitir sostener el pecho con la otra mano. 

Posición de balón de fútbol o en sandía.

Al hacer clic en **+ info** aparece la siguiente información:

1. Sujeta el cuerpo y la cabeza del bebé con el antebrazo y la mano del mismo pecho que vas a dar.
2. El cuerpo del bebé queda debajo de tu brazo y los pies dirigidos hacia tu espalda.
3. Utilizar una almohada podría ser útil en esta posición para elevar el cuerpo del o de los bebés.



Posición acostada.

Al hacer clic en **+ info** aparece la siguiente información:

1. Colócate estirada de lado.
2. El bebé se ubica acostado de lado, mirando a la madre y con la cabeza apoyada en el colchón.
3. Desplaza al bebé hasta que el pezón quede a la altura de la nariz.
4. La madre puede, si así lo desea, colocarse una almohada detrás de ella, con la finalidad de que sostengan su espalda.



Postura sentada caballito.

Al hacer clic en **+ info** aparece la siguiente información:

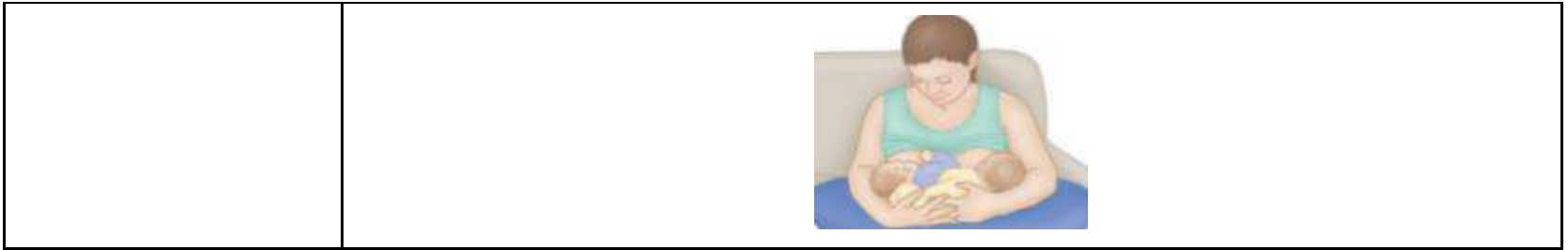
1. Siéntate de forma cómoda
2. Sienta al bebé a caballito en tu muslo
3. Coloca tu mano sobre la parte superior de la espalda de tu bebé y tus dedos pulgar e índice detrás de sus orejas
4. La nariz deberá quedar a nivel del pezón



Posturas especiales para gemelos.

Al hacer clic en **+ info** aparece la siguiente información:

1. En forma de cruz, siendo la posición habitual pero con un bebé en cada pecho.
2. Como un balón de fútbol con un bebé en cada lado.
3. Boca arriba con los dos bebés encima de la mamá.
4. En paralelo con los dos bebés en la misma dirección, pero cada uno en un pecho.



Actividad. Formas correctas de succión. Video 8	
Descripción de la actividad. El usuario verá un video animado sobre la forma correcta en la que el bebé debe tomar el pezón para lograr una adecuada succión.	
Recursos para la actividad.	
Material: Video animado	Duración estimada: 02.31 min
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Conocer el agarre correcto que facilite la succión y evite la aparición de grietas y heridas en los pezones.
Eje de estrategia:	Cognoscitiva
Descripción del material:	Video animado con duración de 2.31 minutos, contiene las recomendaciones para lograr un correcto agarre y succión.
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Argomedo, A. L., Bribiesca-Godoy F., Espinosa-Aguilera, A. y Reyes-Vázquez, H. (2008). <i>Curso Avanzado de Apoyo a la Lactancia Materna, CAALMA</i>. ARPOLAM 2. La liga de la leche Internacional. (2013). <i>El arte femenino de amamantar</i>. Terracota. 3. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco-OSTEBA. (2017). <i>Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna</i>. Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna. https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_560_Lactancia_Osteba_compl.pdf 4. OMS, UNICEF y OPS. (1993). <i>Consejería en Lactancia Materna: Curso de Capacitación</i>. Guía del capacitador.

	<p>https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/pdfs/bc_participants_manual_es.pdf</p> <p>5. Quintero-Fleites, E. J., Roque-Peña, P., de la Mella-Quintero, S. F. y Fong-Zurbano, G. (2014). Posiciones correctas y un buen agarre al amamantar: clave del éxito en la lactancia materna. <i>Medicentro Electrónica</i>, 18(4), pp. 156-162. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432014000400003&lng=es&tlng=es</p> <p>6. Secretaría de Salud. (1993). Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-1993, Atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y del recién nacido. Criterios y procedimientos para la prestación del servicio. http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/007ssa23.html</p> <p>7. Secretaría de salud. (2013). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. http://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf</p> <p>8. Secretaría de salud. (2016). Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-2016, Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio, y de la persona recién nacida. http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5432289&fecha=07/04/2016</p>
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	<p>#Técnica</p> <p>#Correcto agarre</p> <p>#Higiene</p> <p>#Lavado de manos</p> <p>#Técnica cambio de seno</p>

		#Lactancia materna #Vida sana								
Guion instruccional:										
Sección	Tiempo estimado	Pantalla	Texto	Idea a proyectar	Audio	Persona	Animación	Imágenes	Lugar	Tiempo aprox.
Formas correctas de succión	2.31min	Escena 001	<p><u>Nutrióloga:</u> Me alegra que hayan podido venir, pues bien, hoy vamos a hablar sobre la forma correcta de succión.</p> <p>Fíjense muy bien:</p>	Introducción al agarre correcto	Solo el correspondient e al dialogo	Nutrióloga Susy Poncho Mami 1 Mami 2 Mujer embarazada Mamá de mujer embarazada	La nutrióloga que les da la bienvenida a los asistentes del grupo de lactancia.	Se encuentran en el grupo de apoyo de Lactancia Materna Es un espacio mediano, con sillas para los asistentes colocadas en semi círculo, hay un escritorio donde está la nutrióloga.	Grupo de lactancia	7s
		Escena 002	<p><u>Nutrióloga:</u> Primero mamá debe colocar al bebé perpendicular al pezón y antes de que él bebé abra la boca, el pezón ha de estar frente a la nariz de bebé.</p> <p>Madre e hijo han de quedar frente a frente, es decir, la cara del bebé (y todo su cuerpo deberá "mirar" hacia el pecho de la madre, evitando así que el bebé tenga que girar hacia un costado su cabeza para succionar.</p>	La técnica correcta para lograr un buen agarre	Solo el correspondient e al dialogo	Modelo y bebé	La modelo le da pecho a su bebé, se recalcan los aspectos a considerar como que la cara y el cuerpo del bebé estén completamente volteados hacia la madre	Modelo con su bebé Sala de la modelo y decoración del lugar	Sala de la modelo	20s
		Escena 003	<p><u>Nutrióloga:</u> Colocar la mano contraria del lado donde se le va a amamantar en forma de C. La mano en esta posición permite dirigir fácilmente el pezón.</p>	La técnica correcta para lograr un buen agarre	Solo el correspondient e al dialogo	No hay personajes	Aparece una mano en forma de C y un pecho que se mueve hacia arriba y hacia abajo, dando a entender la fácil manipulación del pecho	Mano en forma de C Pecho dirigido con la mano en forma de C	Fondo amarillo	6s

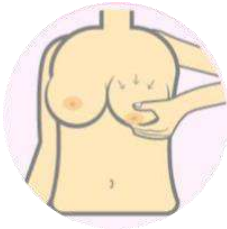

		Escena 004	<p><u>Nutrióloga:</u> Después se debe rosar y cosquillear con el pezón y la areola en el labio inferior del bebé para producir el reflejo de búsqueda. También se puedes tocar su barbilla o su nariz, hay que probar lo que mejor te resulte.</p>	La técnica correcta para lograr un buen agarre (reflejo de búsqueda)	Solo el correspondient e al dialogo	Bebé	Se ve la carita de un bebé y se señalan con una flecha los puntos que pueden tocarse para estimular reflejo de búsqueda	Carita de bebé Fechas blancas	Casa del bebé	10s
		Escena 005	<p><u>Nutrióloga:</u> Cuando el bebé abra la boca muuuuuy grande, se debe aprovechar para traerlo hacia el pecho para que tome el pezón y la areola de forma que haya un buen agarre para evitar que lastime a mamá y se formen grietas y heridas en el pezón, el buen agarre permite que se alimente bien y ayuda a estimular la producción de leche.</p>	La técnica correcta para lograr un buen agarre	Solo el correspondient e al dialogo	Bebés Mamá del bebé	Se ve un bebé con su boca muy abierta, después se ve a al bebé modelo prendido del pezón y de la areola de su mamá.	Bebés Mamá modelo	Casa del bebé	16s
		Escena 006	<p><u>Mami embarazada 1:</u> Yo he escuchado que duele muchísimo, pero entonces ¿es posible evitar las grietas, heridas y que te sientas muy rosada en esta área?</p> <p><u>Nutrióloga:</u> Claro, con un correcta forma de succión se evitan problemas graves como grietas y heridas.</p> <p>Durante la lactancia es normal sentir algo de irritación en la zona del pezón y la areola, sobre todo durante los primeros días, pues es una zona muy sensible.</p>	La importancia de lograr la técnica correcta para lograr un buen agarre que ayuda a disminuir el riesgo de grietas, cortadas y rozaduras	Solo el correspondient e al dialogo	Nutrióloga Susy Poncho Mami 1 Mami 2 Mujer embarazada Mamá de mujer embarazada	La mujer embarazada le pregunta a la nutrióloga. Poncho y Susy al ser padres primerizos están asustados respecto a ese tema, pero una vez que contesta la nutrióloga cambia su expresión	Se encuentran en el grupo de apoyo de Lactancia Materna	Grupo de lactancia	23s

			...creo que Mireya tiene algo que compartir							
	Escena 007	<p><u>Mamá con su bebé 2</u> (Mireya): Sí, gracias, es que creo que también es importante saber que no es necesario lavar los senos ni limpiarlos con ninguna sustancia cada vez que amamantas a tu bebé (ni antes ni después). Es suficiente, durante el baño diario, dejar correr la espuma y agua que cae desde tus hombros y usar jabones neutros.</p> <p>Otra cosa que me ha funcionado a mí es aplicar un poco de leche sobre el pezón, o lanolina de grado alimentario para lubricarlos después de cada tetada, ¡No he tenido ninguna grieta!</p>	Como lograr una higiene adecuada y mantener los pechos hidratados	Solo el correspondient e al dialogo	Nutrióloga Susy Poncho Mami 1 Mami 2 Mujer embarazada Mamá de mujer embarazada	<p>Mireya tiene la mano levantada, una vez que le dan la palabra comienza a compartir tips que le han ayudado a tener una higiene adecuada y sus pechos bien hidratados.</p> <p>Aparece ella en la ducha explicando los tips</p> <p>Los asistentes al grupo de lactancia escuchan atentos</p>	Se encuentran en el grupo de apoyo de Lactancia Materna	Grupo de lactancia	27s	
	Escena 008	<p><u>Nutrióloga</u> : ¡Muy bien! ¡Eso es importante! Nora también quiere participar</p> <p><u>Mamá con su bebé 2</u> (Nora): A mí sí se me irritaron mucho mis pezones al principio. Me funcionó mucho procurar mantener los senos "al aire" para evitar que el pezón esté continuamente humedecido.</p> <p><u>Nutrióloga</u>: Me encanta que compartan sus experiencias porque son muy importantes, la lactancia materna puede ser una experiencia</p>	La técnica correcta para lograr un buen agarre (mantener secos los pechos)	Solo el correspondient e al dialogo	Nutrióloga Susy Poncho Mami 1 Mami 2 Mujer embarazada Mamá de mujer embarazada	<p>La nutrióloga le aplaude a Mireya, Nora platica su experiencia y lo que le ha ayudado a mantener en buen estados sus pechos escuchan atentos</p> <p>La nutrióloga cierra el tema con una reflexión sobre lo inolvidable que debe ser el dar lactancia materna</p>	Se encuentran en el grupo de apoyo de Lactancia Materna	Grupo de lactancia	29s	

			hermosa mas no dolorosa, y para ello es importante asesorarse e informarse para que sea algo inolvidable. Y que no sea por el dolor ¿Están de acuerdo?							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Actividad. Formas correctas de succión. Infografía 15	
Descripción de la actividad. El usuario verá una infografía interactiva sobre la forma correcta en la que el bebé debe tomar el pezón para lograr una adecuada succión y evitar la aparición de grietas.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Conocer el agarre correcto que facilite la succión y evite la aparición de grietas y heridas en los pezones.
Eje de estrategia:	Cognoscitiva
Descripción del material:	Infografía interactiva de 1 página en dónde se incluyen los pasos para realizar un agarre correcto. Se incluyen 6 imágenes, 5 con los pasos a seguir y una con otros consejos importantes a tomar en consideración. Para obtener más información, el usuario tiene que colocar el cursor en la imagen y sin hacer clic la información aparecerá.
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Argomedo, A. L., Bribiesca-Godoy F., Espinosa-Aguilera, A. y Reyes-Vázquez, H. (2008). <i>Curso Avanzado de Apoyo a la Lactancia Materna</i>, CAALMA. ARPOLAM 2. La liga de la leche Internacional. (2013). <i>El arte femenino de amamantar</i>. Terracota. 3. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco-OSTEBA. (2017). <i>Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna</i>. Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna. https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_560_Lactancia_Osteba_compl.pdf

	<p>4. OMS, UNICEF y OPS. (1993). <i>Consejería en Lactancia Materna: Curso de Capacitación</i>. Guía del capacitador. https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/pdfs/bc_participants_manual_es.pdf</p> <p>5. Quintero-Fleites, E. J., Roque-Peña, P., de la Mella-Quintero, S. F. y Fong-Zurbano, G. (2014). Posiciones correctas y un buen agarre al amamantar: clave del éxito en la lactancia materna. <i>Medicentro Electrónica</i>, 18(4), pp. 156-162. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432014000400003&lng=es&tlng=es</p> <p>6. Secretaría de Salud. (1993). Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-1993, Atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y del recién nacido. Criterios y procedimientos para la prestación del servicio. http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/007ssa23.html</p> <p>7. Secretaría de salud. (2013). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. http://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf</p> <p>8. Secretaría de salud. (2016). Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-2016, Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio, y de la persona recién nacida. http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5432289&fecha=07/04/2016</p>
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	#Adecuada succión #Técnica correcto agarre

	<p>#Higiene #Lavado de manos #Técnica cambio de seno #Lactancia materna #Vida sana</p>
<p>Guion instruccional:</p>	<p>Infografía interactiva de 1 página que incluye la siguiente información:</p> <p>Paso 1. Coloca el bebé perpendicular a la orientación del pezón. Antes de que el bebé abra la boca, el pezón ha de estar frente a la nariz del bebé.</p>  <p>Paso 2. Coloca la mano contraria del lado dónde vas a amamantar en forma de C. Es decir, con el dedo pulgar hacia arriba de la areola y los cuatro dedos abajo del pecho. La mano en esta dirección permite dirigir fácilmente el pezón.</p> 

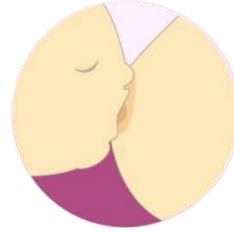
Paso 3. Roza y cosquillea con el pezón y la areola el labio inferior de bebé para producir el reflejo de búsqueda. También puedes tocar su barbilla o su nariz, prueba lo que mejor te resulte.



Paso 4. Cuando el bebé abra la boca muy grande aprovecha para atraerlo rápidamente hacia el pecho para que logre tomar el pezón y parte de la areola, centrando el pezón hacia el paladar del bebé para meterlo en la boca del bebé.



Paso 5. Checa muy bien, que la boca del bebé tenga un buen agarre al pezón y la areola. Los labios del bebé deberán quedar invertidos hacia fuera: el labio superior doblado hacia arriba, el labio inferior doblado hacia abajo, como si fuera la boquita de un pez.



Otros consejos

- Lava tus manos cada vez que vayas a amamantar
- No es necesario lavar tus pechos, con el baño diario es suficiente
- Al finalizar, puedes colocar una gota de leche sobre el pezón para lubricar, también puedes colocar lanolina grado alimenticio.





TEMA 6

Mitos y realidades de la lactancia materna

Actividad. Mitos y realidades de la lactancia materna. Video 9	
Descripción de la actividad. El usuario verá un video animado donde se indican los principales mitos relacionados con la lactancia materna.	
Recursos para la actividad.	
Material: Video animado	Duración estimada: 02.57min
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Identificar los mitos más comunes en la lactancia que pueden interferir en la duración y mantenimiento de esta.
Eje de estrategia:	Cognoscitiva
Descripción del material:	Video animado sobre los principales mitos sobre lactancia materna y lo que en realidad sucede con algunas situaciones durante la lactancia.
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Andreas, N.J., Kampmann, B. y Mehring Le-Doare, K. (2015). Human breast milk: A review on its composition and bioactivity. <i>Early human development</i>, 91(11), pp. 629-635. https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2015.08.013 2. Ballard, O. y Morrow, A. L. (2013). Human milk composition: nutrients and bioactive factors. <i>Pediatric clinics of North America</i>, 60(1), pp. 49-74. https://doi.org/10.1016/j.pcl.2012.10.002 3. Bode, L. (2015). The functional biology of human milk oligosaccharides. <i>Early human development</i>, 91(11), pp. 619–622. https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2015.09.001



	<ol style="list-style-type: none"> 4. De la Torre-Carbot, K. y Chávez-Servín, J. L. (2017). Composición de la leche materna: Funciones, beneficios y bondades de sus componentes bioactivos. En <i>Fórmulas infantiles nutrición y tecnología</i>. MGS ediciones SA de CV 5. DOF. (2012). Acuerdo por el que se establecen las directrices para fortalecer la política pública en lactancia materna. http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5273984&fecha=22/10/2012 6. González, C. (2014). <i>Bésame mucho</i>. Ediciones Planeta. 7. González C. (2014). <i>Mi niño no me come</i>. Temas de hoy. 8. Iacovou, M., Ralston, R. A., Muir, J., Walker, K. Z. y Truby, H. (2012). Dietary management of infantile colic: a systematic review. <i>Maternal and child health journal</i>, 16(6), pp. 1319-1331. https://doi.org/10.1007/s10995-011-0842-5 9. Jové, R. (2006). <i>Dormir sin lágrimas</i>. El ateneo. 10. La liga de la leche Internacional. (2013). <i>El arte femenino de amamantar</i>. Terracota. 11. Olmos, C., Velandia, S. y Guerrero, V. (2020). Alergia a la proteína de leche de vaca en lactantes: diagnóstico y manejo. <i>PRECOP SCP</i>, 7(1), pp. 44-52 12. Paricio, J. M. <i>¿Es compatible con la Lactancia?</i> Consulta para la compatibilidad de Medicamentos con la Lactancia Materna. http://www.e-lactancia.org/ 13. Venter, C., Brown, K. R., Maslin, K. y Palmer, D. J. (2017). Maternal dietary intake in pregnancy and lactation and allergic disease outcomes in offspring. <i>Pediatric allergy and immunology: official publication of the European Society of Pediatric Allergy and Immunology</i>, 28(2), pp. 135-143. https://doi.org/10.1111/pai.12682
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	#Vida sana #NO biberón

			<p>#NO chupón #Todas pueden lactar #Corajes y sustos no afectan mi leche #Compatibilidad con algunos medicamentos #La leche no se aguada. #Lactancia materna</p>							
Guion instruccional:										
Sección	Tiempo estimado	Pantalla	Texto	Idea a proyectar	Audio	Persona	Animación	Imágenes	Lugar	Tiempo aprox.
Mitos y realidades de la lactancia materna	02.57 minutos	Escena 001	<u>Susy</u> : Seguro has escuchado muchos mitos acerca de la lactancia materna.	Introducción al tema	El correspondiente al diálogo	Susy Bebé de Susy	Susy se rasca la cabeza confundida mientras introduce el tema. Aparecen signos de interrogación arriba de su cabeza.	Susy y su bebé en el parque	Parque	4s
		Escena 002	<u>Sandy</u> : Si, a mí me dijeron que el biberón y el chupón son inofensivos para mi bebé y que no amenazan la lactancia materna. La realidad es que puede ocasionar confusión en la forma de succión y disminuir la frecuencia con la que el bebé estimula el pecho para la producción de leche. ¡Evita usarlos!	El daño que puede hacer el uso de biberón y chupón a la lactancia.	El correspondiente al diálogo	Sandy Bebé de Sandy	Sandy va manejando, lleva a su bebé en el portabebés y mientras platica que no debe darle biberón ni chupón a su bebé. Aparece un bebé llorando porque se siente confundido después de haber utilizado biberón y chupón. Aparecen imágenes de biberón y chupón y una tache que indica que no se deben utilizar	Sandy y bebé en el coche Bebé llorando en un fondo con relámpagos Biberón y chupón tachados	Coche	16s
		Escena 003	<u>Tere</u> : A mí me dijeron que por tener pechos pequeños no podría	Aclarar el mito sobre el tamaño de los pechos y su relación con la producción de leche.	El correspondiente al diálogo	Tere Compradora 1	Tere entra a la tienda y va explicando, las	Tienda, mostrador, extintor, carpetas	Tienda	12s

			<p>producir suficiente leche para mi bebé.</p> <p>La realidad es que todas las mujeres tengamos pechos pequeños, medianos o grandes producimos la leche que le bebé necesita.</p>			Compradora 2 Vendedora	<p>compradoras se encuentran platicando y al fondo se encuentra la vendedora tras un mostrador.</p> <p>Tere y las compradoras sirven para ilustrar el tamaño de los pechos, para lo cual se utilizan tamaños de frutas en un globo de pensamiento.</p>			
	Escena 004	<p><u>Comadre 1:</u> Ayer tuve un susto fuertísimo y se me fue la leche por un momento, mucha gente cercana me dijo que ya no regresaría y que tendría que darle fórmula a mi bebé, la realidad es que con un susto se puede interrumpir el flujo de leche momentáneamente pero no la producción, no hizo falta usar fórmula ya que cuando me relaje la leche fluyo de nuevo.</p>	<p>Aclarar el mito de la retirada de la leche con los sustos y enojos de la madre.</p>	<p>El correspondiente al diálogo</p>	<p>Comadre 1 Comadre 2 Comensal Personas vendiendo, comprando o consumiendo alimentos</p>	<p>Las comadres están sentadas en una mesa comiendo sus alimentos. Están platicando y comiendo.</p> <p>La comadre 1 se acuerda que ese día se asustó mucho porque un perro que casi la tira mientras ella tiende la ropa.</p> <p>Se utiliza un semáforo para simular los cambios en el flujo de leche.</p>	<p>Sección de comida en centro comercial, locales de comida, gente comprando comida, gente comiendo, gente vendiendo comida</p>	<p>Sección de comida</p>	<p>35s</p>	
	Escena 005	<p><u>Comadre 2:</u> A mí me paso algo parecido comadre, el otro día me enoje mucho y me dijeron que la leche dentro de mi pecho se había echado a perder, la realidad es que la leche no se echa a perder por un susto o enojo, sigue siendo nutritiva y el mejor alimento para mi bebé.</p>	<p>Aclarar el mito sobre la posibilidad de que la leche materna se eche a perder en el pecho.</p>	<p>El correspondiente al diálogo</p>	<p>Comadre 1 Comadre 2 Comensal Personas vendiendo, comprando o consumiendo alimentos</p>	<p>Comadre 2 asustada, enojada y gritando.</p> <p>Imagen de un pecho con una capa haciendo alusión a que es lo mejor para el bebé.</p>	<p>Sección de comida en centro comercial, locales de comida, gente comprando comida, gente comiendo, gente vendiendo comida</p>	<p>Sección de comida</p>	<p>20s</p>	
	Escena 006	<p><u>Nutrióloga:</u> Sabías que la alergia a la leche materna no existe, el intestino del bebé va aprendiendo a trabajar poco a poco, así que es normal que en ocasiones presenten reflujo. A veces ayuda el disminuir chile o irritantes de la alimentación de la mamá, porque muchas</p>	<p>Aclarar el mito de la alergia a la leche materna.</p>	<p>El correspondiente al diálogo</p>	<p>Nutrióloga Bebé</p>	<p>La nutrióloga está en su consultorio y comienza a explicar. Aparece el dibujo de un bebé y como si le hicieran zoom a su pancita, aparece un intestino.</p>	<p>Consultorio (elementos del consultorio)</p>	<p>Consultorio</p>	<p>12s</p>	


			sustancias pasan a la leche materna. Si existe alguna intolerancia a la leche de la madre, es temporal y debe atenderse la causa principal.				Colocar una imagen de Chile y de un café con una tache. La nutrióloga sigue explicando y se dirige caminando hacia la silla de su escritorio para sentarse.			
	Escena 007	<u>Nutrióloga:</u> NO INTERRUMPAS LA LACTANCIA MATERNA SI ESTAS ENFERMA Y TOMANDO MEDICAMENTO. Actualmente hay muchos medicamentos que son compatibles con la lactancia. Materna. Puedes consultarlo con tu médico y revisar esta página si tienes alguna duda.	Aclarar el mito de la madre que se enferma ya no puede dar leche. Aclarar el mito de la compatibilidad de medicamentos con la leche materna.	El correspondiente al diálogo	Nutrióloga Susy	La nutrióloga sigue explicando. Aparece Susy con síntomas de estar enferma (estornudando y con temperatura). Aparecen diferentes medicamentos y la página de lactancia materna www.e-lactancia.org y una palomita.	Consultorio (elementos del consultorio)	Consultorio	17s	
	Escena 008	<u>Celeste:</u> A mi bebé ya le salieron dientes y me aconsejaron dejarle de dar de mi leche. La realidad es que mi bebé debe seguir tomando de mi leche, sigue siendo nutritiva y la Organización Mundial de la Salud recomienda dar solo pecho los primeros seis meses de vida y complementar la lactancia con alimentos hasta el segundo año de vida o más.	Aclarar el mito de la edad del bebé y la lactancia materna. Aclarar que la leche materna sigue siendo nutritiva.	El correspondiente al diálogo	Celeste Bebé de Celeste	Celeste está en sala con su bebé que ya comienza a gatear. El bebé se dirige hacia los juguetes que están esparcidos sobre el piso. Cada que Celeste menciona una recomendación de la OMS, aparecen dibujos y letras en el rotafolio, por ejemplo: 6 meses y dibujo de mamá amamantando, 2 años, mamá amamantando y algunos alimentos.	Casa de Celeste (sala) Juguetes esparcidos, bebé gateando y Celeste sentada. Hay un rotafolio en un extremo de la sala.	Casa de Celeste (sala)	5s	
	Escena 009	<u>Doña Conchita:</u> Bueno pero un tesito de vez en cuando si le hace bien a la pancita ¿o no? TODAS: ¡¡NO!!	Aclarar el mito de los tectitos y la importancia de la lactancia materna a libre demanda como	El correspondiente al diálogo	Doña Conchita	Fondo con signos de interrogación, aparece Doña Conchita	Fondo de color azul con signos de interrogación	Fondo color azul	12s	

			<p><u>Noemi</u>: La realidad es que la leche materna tiene hasta un 90% de agua y eso no es malo, de hecho es la mejor bebida hidratante y refrescante para el bebé. No es necesario darle té ni otra bebida, durante sus primeros seis meses.</p>	fuelle de hidratación para el bebé.			<p>preguntando sobre tectitos</p> <p>Todas las mamás responden que no a una sola voz</p> <p>Aparece fondo de agua, porcentaje de agua que tiene la leche materna, una ola (al decir refrescante) y aparecen bebidas no recomendables con una tache.</p>	<p>Fondo color rojo con la palabra ¡NO!</p> <p>Fondo de color azul con burbujas</p>		
	Escena 010	<p><u>Raquel</u>: Mi pareja pensaba que yo no descansaba al darle pecho al bebé durante la noche.</p> <p>La realidad es que siempre descansé bien, como dormía el bebé con nosotros ni prendía la luz para darle, en cambio con el biberón pues te tienes que parar, prender la luz, calentar el agua, además el sueño de la madre que lacta es más reparador. La leche materna tiene que ofrecerse a libre demanda (todo lo que el bebé quiera) ya sea de día y de noche, esto mantiene la producción de leche y previene la mastitis.</p>	Aclarar el mito de la lactancia en la noche, con relación al descanso.	El corresponde al diálogo Al inicio se escuchan muchos pájaros cantar	Raquel Esposo de Raquel Bebé	<p>Raquel despierta de buen humor y con energía, su esposo sigue durmiendo al igual que su bebé, mientras ella habla del descanso.</p> <p>Después menciona las dificultades por las que pasa una mamá que da biberón a su hijo, como levantarse y correr, calentar agua para evitar que su bebé lllore.</p> <p>Raquel está sonriendo y aparece una pila llena de energía, justo como se siente ella.</p>	<p>Habitación de Raquel, se ve un buró, una ventana, una mesa de noche, una cama y una cuna colecho.</p>	Habitación	30s	

Actividad. Mitos y realidades de la lactancia materna. Infografía 16	
Descripción de la actividad. El usuario verá una infografía donde se indican los principales mitos relacionados con la lactancia materna.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva.	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Identificar los mitos más comunes en la lactancia que pueden interferir en la duración y mantenimiento de esta.
Eje de estrategia:	Cognoscitiva
Descripción del material:	<p>Infografía interactiva de 15 páginas con temática de boxeo, en la primera página se introduce el tema “Mito vs realidad” y en las demás páginas hay un mito y una realidad sobre la lactancia materna. Susy aparece con vestimenta de boxeo.</p>  <p>Cada uno de los mitos está numerado y contiene imágenes representativas. Para continuar a la siguiente página hay que dar clic en el símbolo de seguir. </p>

**Referencias
(sustento del
contenido):**

1. Andreas, N.J., Kampmann, B. y Mehring Le-Doare, K. (2015). Human breast milk: A review on its composition and bioactivity. *Early human development*, 91(11), pp. 629-635. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2015.08.013>
2. Ballard, O. y Morrow, A. L. (2013). Human milk composition: nutrients and bioactive factors. *Pediatric clinics of North America*, 60(1), pp. 49-74. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2012.10.002>
3. Bode, L. (2015). The functional biology of human milk oligosaccharides. *Early human development*, 91(11), pp. 619–622. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2015.09.001>
4. De la Torre-Carbot, K. y Chávez-Servín, J. L. (2017). Composición de la leche materna: Funciones, beneficios y bondades de sus componentes bioactivos. En *Fórmulas infantiles nutrición y tecnología*. MGS ediciones SA de CV
5. DOF. (2012). Acuerdo por el que se establecen las directrices para fortalecer la política pública en lactancia materna. http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5273984&fecha=22/10/2012
6. González, C. (2014). *Bésame mucho*. Ediciones Planeta.
7. González C. (2014). *Mi niño no me come*. Temas de hoy.
8. Iacovou, M., Ralston, R. A., Muir, J., Walker, K. Z. y Truby, H. (2012). Dietary management of infantile colic: a systematic review. *Maternal and child health journal*, 16(6), pp. 1319-1331. <https://doi.org/10.1007/s10995-011-0842-5>
9. Jové, R. (2006). *Dormir sin lágrimas*. El ateneo.
10. La liga de la leche Internacional. (2013). *El arte femenino de amamantar*. Terracota.
11. Olmos, C., Velandia, S. y Guerrero, V. (2020). Alergia a la proteína de leche de vaca en lactantes: diagnóstico y manejo. *PRECOP SCP*, 7(1), pp. 44-52
12. Paricio, J. M. *¿Es compatible con la Lactancia?* Consulta para la compatibilidad de Medicamentos con la Lactancia Materna. <http://www.e-lactancia.org/>

	13. Venter, C., Brown, K. R., Maslin, K. y Palmer, D. J. (2017). Maternal dietary intake in pregnancy and lactation and allergic disease outcomes in offspring. <i>Pediatric allergy and immunology: official publication of the European Society of Pediatric Allergy and Immunology</i> , 28(2), pp. 135-143. https://doi.org/10.1111/pai.12682
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	#Vida sana #NO biberón #NO chupón #Todas pueden lactar #Corajes y sustos no afectan la lactancia materna #Lactancia materna y compatibilidad con medicamentos #La leche materna no se aguada #Leche materna
Guion instruccional:	Página 1. Susy aparece vestida de boxeadora para pelear con los mitos que hay sobre lactancia materna. Las palabras mitos vs realidad van a pareciendo de forma rotatoria, se usan los colores azul #038dc0 y rosa #fcbcb. 



Página 2. MITO- Si la mamá está lactando y se enoja o asusta ya no puede lactar.

REALIDAD- Es normal que se inhiba la producción de leche tras un susto o enojo. Cuando la madre se tranquiliza, la leche vuelve a fluir con normalidad. Tras un enojo la leche tiene las mismas propiedades y es buena para el bebé, no tienes que tirar la leche ni dejar de lactar por un tiempo. Busca un espacio íntimo para estar con tu bebé tranquilamente,

todo estará bien.

Página 3. MITO- Mi bebé es intolerante a mi leche.

REALIDAD- La intolerancia congénita a la leche es extremadamente rara, podríamos decir que prácticamente inexistente. Si existe intolerancia es temporal y debe atenderse la causa principal (prematurez, infección, desnutrición). Si se presentan síntomas de alergia se debe analizar cuidadosamente la alimentación de la madre ya que algunas sustancias pueden pasar a través de la leche. No se deben quitar alimentos a la alimentación de la mamá de forma injustificada.



Página 4. MITO- Si cargas demasiado a tu bebé se va a malcriar, a mal acostumbrar o a "embracilar".

REALIDAD- No existe algo más seguro y tranquilizador para el bebé que estar en los brazos de su mamá, cerca del calor de su cuerpo. La crianza en brazos hace seres humanos más empáticos y seguros de sí mismos, por lo que los bebés deben ser cargados, abrazados y apapachados lo más posible.

Página 5. MITO- No todas las mujeres producen leche de buena calidad.

REALIDAD- Todas las mujeres producen leche de buena calidad.



Página 6. MITO- Se debe dejar de amamantar cuando el niño o la niña aprenda a caminar.

REALIDAD- La Organización Mundial de la Salud recomienda lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y a partir de ahí complementarla al menos hasta los 2 años. **NO EXISTE NINGÚN MOTIVO MÉDICO, NUTRICIONAL O PSICOLÓGICO PARA DEJAR LA LACTANCIA MATERNA A DETERMINADA EDAD.**

Página 7. MITO- Se debe dejar amamantar cuando aparece la dentición para evitar mordidas.

REALIDAD- No tiene por qué suspenderse la lactancia con la aparición de los dientes, es verdad que el bebé, por instinto, puede morder, pero es algo normal y los bebés son capaces de comprender y aprender que no se debe hacer.





Página 8. MITO- Los bebés no deben mamar por la noche, pues deben dormir toda la noche seguida.
REALIDAD- La leche materna tiene que ofrecerse a libre demanda por el día y la noche. Esto estimula la producción de leche y satisface las necesidades biológicas de la mamá y del bebé. Si la madre niega el pecho a su bebé cuando se lo pide, corre el riesgo de contraer mastitis.

Página 9. MITO- Si la madre está embarazada de otro bebé no debe amamantar.

REALIDAD- La mayoría de las madres, aún embarazadas de otro bebé, pueden seguir amamantando sin problema. Solo está contraindicado si se presenta amenaza de aborto. Cuando la madre se embaraza, el bebé que está lactando a veces se desteta de forma espontánea porque el sabor de la leche cambia.



Página 10. MITO- Si la madre está enferma o toma medicamento no debe dar pecho.
REALIDAD- Si la mujer está enferma de gripe, resfriado o tos o alguna infección pasajera, puede seguir amamantando. Su leche en ese momento tiene aún más defensas que protegerán al bebé. Muchísimos medicamentos son compatibles con la lactancia materna, te recomendamos acercarte a personal de salud certificado en lactancia materna. Si lo necesitas, consulta el medicamento en <http://www.e-lactancia.org/>

Página 11. MITO- Si la madre no amamanta desde los primeros días, ya no puede amamantar.
REALIDAD- Con una técnica adecuada, se puede iniciar la lactancia aunque hayan pasado algunos días o inclusive algunos meses sin haber lactado. También es posible retomar la lactancia después de haber dejado un tiempo de lactar.



Página 12. MITO- El biberón es inofensivo e higiénico.
REALIDAD- El uso de biberón o chupón puede amenazar la lactancia. Puede ocasionar confusión en la succión y disminuye la posibilidad de generar estímulo en el pecho. No hay nada más higiénico que la leche que sale del pecho de la madre.

Página 13. MITO- Las mujeres no pueden comer ciertos alimentos durante la lactancia.
REALIDAD- La mujer lactante necesita una dieta equilibrada y variada. Al principio de la lactancia hay que ir con prudencia con alimentos picantes, condimentados o grasosos. Solo se omitirá algún alimento cuando se demuestre que causa intolerancia en el bebé a través de la leche. No hay alimentos que aumenten o disminuyan la producción de leche.





Página 14. MITO- Los bebés necesitan té o agua si hace mucho calor o están enfermos.

REALIDAD- La leche materna está compuesta por 90% agua, esto hace que durante los primeros 6 meses los bebés no necesiten líquidos extra. La leche materna será un medio eficiente de hidratación, mientras se otorgue a libre demanda. En caso de diarrea y solo por indicación médica se deberá ofrecer suero sin dejar de dar leche materna.

Página 15. MITO- Las mujeres con pecho pequeño no pueden amamantar porque no producen buena cantidad de leche.


REALIDAD- Todas las mujeres producen leche de buena calidad y en cantidad suficiente. Lo que puede llegar a pasar es que bebés de madres con menor capacidad de almacenamiento, pidan más seguido su lechita.





TEMA 7

Beneficios de la lactancia materna para el bebé y la madre

Actividad. Beneficios de la lactancia materna para el bebé y la madre. Infografía 17	
Descripción de la actividad. El usuario verá una infografía interactiva de los beneficios de la lactancia materna para la familia, medio ambiente, la mamá, el bebé y para la sociedad.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Identificar los beneficios que tiene la lactancia materna.
Eje de estrategia:	Cognoscitiva
Descripción del material:	<p>Infografía interactiva de 6 páginas sobre los beneficios de la leche materna.</p> <p>La primera es la página de inicio, se puede ver a Poncho y a Susy, un árbol, su bebé, un círculo de persona y a Susy. Cada una las imágenes representa distintos beneficios.</p> 

Al hacer clic en las imágenes, aparece una nueva página donde se encuentran los beneficios para cada uno de ellos.

Al hacer clic en Poncho y Susy aparece la página número 2, en donde se incluyen 5 imágenes con los principales beneficios para la familia.



Página 3. Se incluyen 6 imágenes que indican los beneficios de lactancia materna para el medio ambiente



Página 4. Se incluyen 13 imágenes sobre los beneficios de la lactancia materna para el bebé.



Página 5. Se incluyen 5 imágenes sobre los beneficios de la lactancia materna para la sociedad.



Página 6. Se incluyen 4 imágenes sobre los beneficios de la leche materna para la mamá.



Las páginas 2, 3, 4, 5 y 6 tienen un botón interactivo al hacer clic en él, el usuario regresa al inicio.



**Referencias
(sustento del
contenido):**

1. Agosti, M., Tandoi, F., Morlacchi, L. y Bossi, A. (2017). Nutritional and metabolic programming during the first thousand days of life. *La Pediatria medica e chirurgica: Medical and surgical pediatrics*, 39(2), p. 157. <https://doi.org/10.4081/pmc.2017.157>
2. Andreas, N. J., Kampmann, B. y Mehring Le-Doare, K. (2015). Human breast milk: A review on its composition and bioactivity. *Early human development*, 91(11), pp. 629-635. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2015.08.013>
3. Arslanoglu, S., Bertino, E., Nicocia, M. y Moro, G. E. (2012). WAPM Working Group on Nutrition: potential chronobiotic role of human milk in sleep regulation. *Journal of perinatal medicine*, 40(1), pp. 1-8. <https://doi.org/10.1515/jpm.2011.134>
4. Badillo-Suárez, P. A., Rodríguez-Cruz, M. y Nieves-Morales, X. (2017). Impact of Metabolic Hormones Secreted in Human Breast Milk on Nutritional Programming in

- Childhood Obesity. *Journal of mammary gland biology and neoplasia*, 22(3), pp. 171-191. <https://doi.org/10.1007/s10911-017-9382-y>
5. Ballard, O. y Morrow, A. L. (2013). Human milk composition: nutrients and bioactive factors. *Pediatric clinics of North America*, 60(1), pp. 49-74. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2012.10.002>
 6. Bernard, J. Y. et. al. (2013). Breastfeeding duration and cognitive development at 2 and 3 years of age in the EDEN mother-child Cohort. *The Journal of pediatrics*, 163(1), pp. 36-42. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpeds.2012.11.090>
 7. Bode, L. (2015). The functional biology of human milk oligosaccharides. *Early human development*, 91(11), pp. 619-622. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2015.09.001>
 8. Brahm, P. y Valdés, V. (2017). Beneficios de la lactancia materna y riesgos de no amamantar. *Revista chilena de pediatría*, 88(1), pp. 07-14. <https://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062017000100001>
 9. Chowdhury, R. et. al. (2015). Breastfeeding and maternal health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Acta Paediatrica. Nurturing the child*, 104(467), pp. 96-113. <https://doi.org/10.1111/apa.13102>
 10. Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. (2014). Colecho, Síndrome de Muerte Súbita del Lactante y Lactancia Materna. Recomendaciones Actuales de Consenso. <https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna/documentos/colecho-sindrome-muerte-subita-lactante-y>
 11. De la Torre-Carbot, K. y Chávez-Servín, J. L. (2017). Composición de la leche materna: Funciones, beneficios y bondades de sus componentes bioactivos. En *Fórmulas infantiles nutrición y tecnología*. MGS ediciones SA de CV
 12. Gao, Z., Wang, R., Qin, Z. X., Dong, A. y Liu, C. B. (2018). Protective effect of breastfeeding against childhood leukemia in Zhejiang Province, P. R. China: a

- retrospective case-control study. *The Libyan journal of medicine*, 13(1). <https://doi.org/10.1080/19932820.2018.1508273>
13. Garofalo, R. (2010). Cytokines in human milk. *The Journal of pediatrics*, 156(2 Suppl), pp. S36-S40. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2009.11.019>
 14. Hennet, T., Weiss, A. y Borsig, L. (2014). Decoding breast milk oligosaccharides. *Swiss medical weekly*, 144, w13927. <https://doi.org/10.4414/smw.2014.13927>
 15. Horta, B. L., Loret de Mola, C. y Victora, C. G. (2015). Breastfeeding and intelligence: a systematic review and meta-analysis. *Acta paediatrica (Oslo, Norway: 1992)*, 104(467), pp.14-19. <https://doi.org/10.1111/apa.13139>
 16. Jacobi, S. K. y Odle, J. (2012). Nutritional factors influencing intestinal health of the neonate. *Advances in nutrition (Bethesda, Md.)*, 3(5), pp. 687-696. <https://doi.org/10.3945/an.112.002683>
 17. Kelishadi, R. y Farajian, S. (2014). The protective effects of breastfeeding on chronic non-communicable diseases in adulthood: A review of evidence. *Advanced biomedical research*, 3, p. 3. <https://doi.org/10.4103/2277-9175.124629>
 18. Krol, K. M., y Grossmann, T. (2018). Psychological effects of breastfeeding on children and mothers. *Psychologische Effekte des Stillens auf Kinder und Mütter. Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 61(8), pp. 977-985. <https://doi.org/10.1007/s00103-018-2769-0>
 19. La leche League Internacional. (2014). The Sweet Sleep: Nightie and Naptime Strategies for the Breastfeeding Family. Información general sobre colecho. <https://www.lli.org/wp-content/uploads/Informacion-general-sobre-el-colecho.pdf>
 20. Landa-Rivera, 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. *Pediatría Atención Primaria*, 14(53), pp. 53-60. <https://dx.doi.org/10.4321/S1139-76322012000100010>

21. Mameli, C, Mazzantini, S. y Zuccotti, G. V. (2016). Nutrition in the First 1000 Days: The Origin of Childhood Obesity. *Int J Environ Res Public Health*, 13(9), p. 838. <https://doi.org/10.3390/ijerph13090838>
22. Marseglia, L., et. al. (2015). Obesity and breastfeeding: The strength of association. *Women and Birth*, 28(2), pp. 81-86. <http://dx.doi.org/10.1016/j.wombi.2014.12.007>
23. Modugno, F. et. al. (2019). Breastfeeding factors and risk of epithelial ovarian cancer. *Gynecologic oncology*, 153(1), pp. 116-122. <https://doi.org/10.1016/j.ygyno.2019.01.017>
24. Nam, G.E. et. al. (2019) Associations between Breastfeeding and Type 2 Diabetes Mellitus and Glycemic Control in Parous Women: A Nationwide, Population-Based Study. *Diabetes & metabolism journal*. 43(2), pp. 236-241. <https://doi:10.4093/dmj.2018.0044>
25. Oddy, W. H. (2012). Infant feeding and obesity risk in the child. *Breastfeeding review: professional publication of the Nursing Mothers' Association of Australia*, 20(2), pp. 7-12.
26. Sharifi, F., Nouraei, S. y Shahverdi, E. (2016). The Relation of Pre and Postnatal Depression and Anxiety with Exclusive Breastfeeding. *Electronic physician*, 8(11), pp. 3234-3239. <https://doi.org/10.19082/3234>
27. Sha, T. et al. (2019). A prospective study of maternal postnatal depressive symptoms with infant-feeding practices in a Chinese birth cohort. *BMC Pregnancy Childbirth* 19(1), p. 388. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2559-1>
28. Spatz, D. L. (2014). Preventing obesity starts with breastfeeding. *The Journal of perinatal & neonatal nursing*, 28(1), pp. 41-50. <https://doi.org/10.1097/JPN.000000000000009>
29. Zuñiga, P. A. (2018). ¿Qué beneficios sanitarios aporta la lactancia materna al bebé y a la madre? <https://www.elsevier.com/es-es/connect/estudiantes-de-ciencias-de-la-salud/beneficios-y-ventajas-sanitarias-de-la-lactancia>

Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	#Beneficios de la lactancia materna para mamá #Beneficios de la lactancia materna para el bebé #Beneficios de la lactancia materna para el ambiente #Beneficios de la lactancia materna para la economía #Beneficios de la lactancia materna para la inocuidad #Beneficios de la lactancia materna para ahorrar tiempo #Lactancia materna #Vida sana
Guion instruccional:	<p>Página 1. Inicio. Se incluyen 5 imágenes (Familia, Medio ambiente, Bebé, Sociedad y Susy)</p> <div data-bbox="955 803 1638 1088" style="text-align: center;"> <p>Da clic en las imágenes para conocer los beneficios.</p> <p>Para la familia Para el medio ambiente Para el bebé Para la sociedad Para mamá</p> </div> <p>Página 2. Beneficios para la familia. Hay 5 imágenes</p>



Imagen 1. Al no requerir ninguna herramienta adicional más que el seno materno, se reduce el peso de la pañalera.



Imagen 2. Es bueno para la economía. Permite un ahorro importante al no gastar en fórmula.



Imagen 3. Permite el ahorro de esfuerzo y tiempo, además es práctica. Permite responder de forma inmediata, el niño alimentado con biberón no siempre recibe esa respuesta a tiempo.



Imagen 4. La producción de leche es ilimitada, inmediata y automática.



Imagen 5. Es una inversión a futuro ya que generará gastos menores en medicamentos.

Página 3. Beneficios para el medio ambiente. Hay 6 imágenes.



Imagen 1. No requiere empaques o recursos del medio ambiente por lo que no produce contaminación.



Imagen 2. La leche materna es el alimento más ecológico disponible. Produce cero residuos, cero gases de efecto invernadero, cero contaminantes.



Imagen 3. No requiere insumos traídos desde lejos, transporte, fabricación, no requiere ningún proceso de transformación.



Imagen 4. Es una forma de controlar la natalidad.



Imagen 5. Se ahorran muchas compresas y tampones por el cese de la menstruación.



Imagen 6. Ahorro de esterilizadores, jabón, artículos de limpieza, agua, energía eléctrica y gas.

Página 4. Beneficios para el bebé. Hay 13 imágenes.



Imagen 1. La leche materna contiene todos los nutrientes que necesita durante los primeros 6 meses de vida, posterior a esta etapa es un excelente alimento complementario.



Imagen 2. Es fresca y se produce a todas horas, tanto de día como de noche.



Imagen 3. Tienen un mayor coeficiente intelectual, ya que la leche materna tiene un efecto positivo en la cognición y el aprendizaje.



Imagen 4. Ayuda al bebé a mejorar sus habilidades motoras y la coordinación en sus movimientos.



Imagen 5. Por tener un efecto laxante suave, evita el estreñimiento.



Imagen 6. A largo plazo lo protege de sobrepeso y obesidad.



Imagen 7. Ayuda a que el bebé pueda familiarizarse con aromas y sabores de los alimentos.



Imagen 8. Aumenta la eficiencia de sueño del bebé, lo ayuda a descansar y a dormir mucho mejor.



Imagen 9. Lo protege contra enfermedades graves como enterocolitis necrosante, cáncer y enfermedades graves del sistema inmunológico.



Imagen 10. Favorece la relación madre-hijo.



Imagen 11. Previene infecciones digestivas, respiratorias y urinarias. Protege contra enfermedades como diarrea y neumonía.



Imagen 12. Mejora la capacidad visual.
Suelen tener una vista mejor.
Ayuda al desarrollo de la retina.



Imagen 13. Lo protege contra muerte de cuna.

Página 5. Beneficios para la sociedad. Hay 5 imágenes



Imagen 1. De acuerdo con un estudio realizado en Brasil en 2015, la lactancia materna se asocia positivamente con los ingresos económicos en la edad adulta.



Imagen 2. Mayor optimismo y menor grado de ansiedad.



Imagen 3. La alimentación al pecho materno, se asocia a un menor riesgo de presentar trastornos de conducta, menor comportamiento de tipo desafiante y menor probabilidad de presentar déficit de atención.



Imagen 4. Mejor adaptación a las normas sociales.



Imagen 5. Mejor interacción con otros niños y adultos: compañeros y familiares.

Página 6. Beneficios para mamá. Hay 4 imágenes

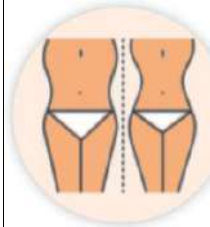


Imagen 1. Acelera la recuperación después del parto, promoviendo la disminución de peso y la recuperación de la figura.



Imagen 2. Las mujeres que amamantan tienen menor probabilidad de padecer enfermedades como cáncer de mama y ovario, anemia, osteoporosis y diabetes.



Imagen 3. Mejora la autoestima además de prevenir la depresión postparto.



Imagen 4. Es un método anticonceptivo (no es 100% seguro), mientras se dé la lactancia de forma exclusiva y a libre demanda.



TEMA 8

Extracción, manejo y
conservación de la leche
materna

Actividad. Extracción, manejo y conservación de la leche materna. Video 10. Parte I	
Descripción de la actividad. El usuario verá un video animado de la extracción manual de leche materna y su conservación.	
Recursos para la actividad.	
Material: Video animado	Duración estimada: 02.05min
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Conocer cómo se realiza la extracción manual de leche materna y la forma de conservar la leche extraída.
Eje de estrategia:	Cognoscitivo
Descripción del material:	Video animado con duración de 2.05 minutos sobre un grupo de lactancia materna donde se explica como extraer leche, se incluye la participación de la mamá modelo Adriana.
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Argomedo, A. L., Bribiesca-Godoy F., Espinosa-Aguilera, A. y Reyes-Vázquez, H. (2008). <i>Curso Avanzado de Apoyo a la Lactancia Materna</i>, CAALMA. ARPOLAM 2. Aguayo-Maldonado, et. al. (2000). <i>Lactancia materna</i>. Asociación Española de Pediatría. https://www.aeped.es/sites/default/files/8-Im_andalucia.pdf 3. La liga de la leche Internacional. (2013). <i>El arte femenino de amamantar</i>. Terracota. 4. Ortega-Ramírez, M. E. (2015). Recomendaciones para una lactancia materna exitosa. <i>Acta pediátrica de México</i>, 36(2), pp. 126-129. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-23912015000200011&lng=es&tlng=es. 5. Secretaría de salud. (2013). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios

		para brindar orientación. http://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf								
Intereses con los que se relaciona:		12001, 15001, 16001, 22001								
Tags:		#Extracción de leche materna #Extracción manual de leche materna #Conservación de leche materna #Mamá que trabaja #Mamá que estudia #Vida sana #Lactancia materna #Masaje para la extracción de leche materna								
Guion instruccional:										
Sección	Tiempo estimado	Pantalla	Texto	Idea a proyectar	Audio	Persona	Animación	Imágenes	Lugar	Tiempo aprox.
Extracción, manejo y conservación de la leche materna. Parte I	2.05 minutos	Escena 001	<p><u>Nutrióloga:</u> Hola a todos. Hoy hablaremos de la extracción de leche materna. Este tema es esencial para todas aquellas que regresarán al trabajo. ¿Quién de ustedes regresa a trabajar?</p> <p><u>Nutrióloga:</u> Muy bien, igualmente para las que no van a trabajar es importante que sepan cómo se extrae y almacena la leche, para cualquier situación en la que no puedan estar con su bebé.</p> <p><u>Nutrióloga:</u> No hay nada mejor que dar la leche materna directamente del pecho, pero si no se puede, la extracción es una excelente alternativa para no suspender la lactancia materna.</p>	La extracción de leche materna es una buena opción cuando la madre va a trabajar o estudiar	Solo el relacionado con el diálogo	Mireya Mónica Esposo de Mónica Susy Poncho Nutrióloga Nora Mamá embarazada Mamá de la embarazada	<p>La nutrióloga da la bienvenida a los asistentes (ya hay algunos sentados y otros van llegando)</p> <p>La nutrióloga les pregunta quién va a regresar a trabajar y algunas de ellas alzan la mano.</p> <p>Mónica toma nota de las recomendaciones y los demás prestan atención.</p>	<p>Se encuentran en el grupo de apoyo de Lactancia Materna</p> <p>Es un espacio mediano, con sillas para los asistentes colocadas en semi círculo, hay un escritorio donde está la nutrióloga.</p>	Grupo de lactancia	26s

		Escena 002	<u>Nutrióloga:</u> El primer paso es beber un vaso de agua unos 20 minutos antes de la extracción, es muy importante estar bien hidratada para producir una adecuada cantidad de leche.	La importancia de la hidratación para la extracción de leche materna	Solo el relacionado con el diálogo	Modelo	Sirve un vaso con agua y después toma ese vaso de agua	La cocina con electrodomésticos de la modelo	Cocina de la modelo	8s
		Escena 003	<u>Nutrióloga:</u> Después, lavarse muy bien las manos.	La importancia de la higiene para la extracción de leche materna	Solo el relacionado con el diálogo	Modelo	Lava sus manos con agua y jabón	La tarja de la modelo	Cocina de la modelo	3s
		Escena 004	<u>Nutrióloga:</u> Realizar un masaje con los dedos en la parte superior del pecho en forma circular. Después de algunos segundos cambiar a otra área del pecho hasta llegar a la areola, en espiral continuar con los movimientos inclinada hacia adelante para ayudar a bajar la leche	La importancia del masaje en pechos para estimular la producción de leche	Solo el relacionado con el diálogo	Modelo	Realiza masaje circular en ambos pechos	Torso de la modelo Biberones para almacenar leche materna	Comedor de la modelo	23s
		Escena 005	<u>Nutrióloga:</u> Colocar el pulgar sobre el pezón y los dedos índice y medio a unos 3 a 4 centímetros detrás del pezón formando una letra C. <u>Nutrióloga:</u> Empujar los tres dedos y presiona suavemente hacia adelante. Hay que repetir el movimiento varias veces, hasta que comience a gotear y/o escurrir la leche. Hay que alterna la extracción de ambos pechos	La importancia de una buena técnica manual para la extracción de leche materna	Solo el relacionado con el diálogo	Modelo	Comienza movimiento de extracción	Torso de la modelo Biberones para almacenar leche materna	Comedor de la modelo	17s
		Escena 006	<u>Nutrióloga:</u> La leche debe caer en un recipiente limpio, después hay que taparlo y proteger el envase de la luz con papel aluminio . Si no se va a usar en las horas siguientes se deberá almacenar en el refri o congelador.	La importancia de almacenar de manera adecuada la leche materna	Solo el relacionado con el diálogo	Modelo	Protege el recipiente de la luz y lo etiqueta	Manos de la modelo tapando y etiquetando recipiente Mesa del comedor	Comedor de la modelo	10s
		Escena 007	<u>Nutrióloga:</u> ¿Alguien desea preguntar algo? ¿Tienen alguna duda? <u>Mireya:</u> Creo que con la práctica será más sencillo de entender <u>Nutrióloga:</u> si, es normal que las primeras veces se te haga complicado o que logres extraer poca leche, pero la práctica y la constancia harán que se	La importancia de practicar la extracción de leche (la practica facilita el proceso)	Solo el relacionado con el diálogo	Mireya Mónica Esposo de Mónica Susy Poncho Nutrióloga Nora Mamá embarazada	La nutrióloga pregunta si hay dudas (está parada detrás del escritorio) Mireya hace un comentario positivo sobre practicar la extracción de leche materna	Grupo de apoyo de Lactancia Materna (espacio mediano, con sillas para los asistentes colocadas en semi círculo), hay un escritorio	Grupo de lactancia	17s

			convierta en un proceso más sencillo y cada vez podrán extraer más leche.			Mamá de la embarazada		donde está la nutrióloga.		
		Escena 008	<p><u>Mónica:</u> ¿Se puede mezclar la leche de ambos pechos?</p> <p><u>Nutrióloga:</u> Sí, no hay problema.</p> <p><u>Nutrióloga:</u> Solo recuerden que la leche descongelada no se puede volver a congelar y una vez que la leche se caliente, tampoco es conveniente volverla a refrigerar. Deberán tener mucho cuidado con eso, así que deberán tener envases individuales por toma</p>	<p>La leche materna de ambos pechos se puede combinar</p> <p>La importancia de no volver a congelar leche previamente descongelada</p>	Solo el relacionado con el diálogo	<p>Mireya Mónica</p> <p>Esposo de Mónica</p> <p>Susy</p> <p>Poncho</p> <p>Nutrióloga</p> <p>Nora</p> <p>Mamá embarazada</p> <p>Mamá de la embarazada</p>	<p>Mónica que está tomando notas, le hace una pregunta a la nutrióloga</p> <p>Por último, la nutrióloga hace la aclaración sobre el descongelamiento y volver a congelar</p>	<p>Grupo de apoyo de Lactancia Materna (espacio mediano, con sillas para los asistentes colocadas en semi círculo), hay un escritorio donde está la nutrióloga.</p>	Grupo de lactancia	16s

Actividad. Extracción, manejo y conservación de la leche materna. Video 10. Parte 2	
Descripción de la actividad. El usuario verá un video animado donde se indica como etiquetar el recipiente con leche extraída, como descongelar la leche materna y cuánto tiempo dura conservada la leche materna.	
Recursos para la actividad.	
Material: Video animado	Duración estimada: 02.17 min
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Conocer cómo se etiqueta la leche extraída, formas de descongelar la leche materna y duración de la leche extraída dependiendo de la temperatura de conservación.
Eje de estrategia:	Cognoscitivo
Descripción del material:	Video animado con duración de 2.17 minutos, se muestra las maneras de descongelar la leche materna, como se etiqueta y cuánto dura en conservación (bajas temperaturas).
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Argomedo, A. L., Bribiesca-Godoy F., Espinosa-Aguilera, A. y Reyes-Vázquez, H. (2008). <i>Curso Avanzado de Apoyo a la Lactancia Materna, CAALMA</i>. ARPOLAM 2. Aguayo-Maldonado, et. al. (2000). <i>Lactancia materna</i>. Asociación Española de Pediatría. https://www.aeped.es/sites/default/files/8-Im_andalucia.pdf 3. La liga de la leche Internacional. (2013). <i>El arte femenino de amamantar</i>. Terracota. 4. Ortega-Ramírez, M. E. (2015). Recomendaciones para una lactancia materna exitosa. <i>Acta pediátrica de México</i>, 36(2), pp. 126-129. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-23912015000200011&lng=es&tlng=es. 5. Secretaría de salud. (2013). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia

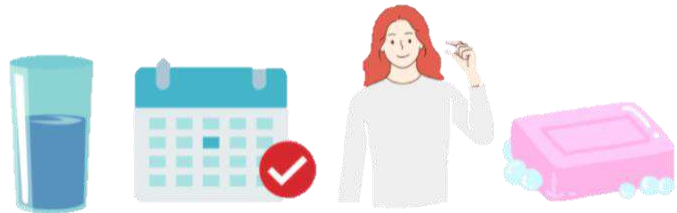
		<p>alimentaria. Criterios para brindar orientación. http://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf</p>								
Intereses con los que se relaciona:		12001, 15001, 16001, 22001								
Tags:		<p>#Extracción de leche materna #Conservación de leche materna #Mamá que trabaja #Mamá que estudia #Vida sana #Lactancia materna #Etiquetar la leche materna #Métodos para descongelar leche materna</p>								
Guion instruccional:										
Sección	Tiempo estimado	Pantalla	Texto	Idea a proyectar	Audio	Persona	Animación	Imágenes	Lugar	Tiempo aprox.
Extracción, manejo y conservación de la leche materna. Parte II	2.17 minutos	Escena 001	<u>Nutrióloga:</u> Ahora les explicaré con mayor detalle las condiciones de conservación. Pongan mucha atención.	Introducción al tema de almacenamiento de leche materna	Solo el relacionado con el diálogo	Mireya Mónica Esposo de Mónica Susy Poncho Nutrióloga Nora Mamá embarazada Mamá de la embarazada	Están en el grupo de lactancia materna, la nutrióloga continua con la sesión de conservación de leche materna y los asistentes prestan atención	Se encuentran en el grupo de apoyo de Lactancia Materna. Es un espacio mediano, con sillas para los asistentes colocadas en semi círculo, hay un escritorio donde está la nutrióloga.	Grupo de lactancia	7s
		Escena 002	<u>Nutrióloga:</u> El primer paso después de que ya la hayan extraído es etiquetar muy bien el envase: se escribe la fecha, la hora y la cantidad extraída. Si el	La importancia de etiquetar correctamente la leche materna para su almacenamiento	Solo el relacionado con el diálogo	Mireya Mónica Esposo de Mónica Susy	Están todos los asistentes en el grupo de lactancia.	Grupo de apoyo de lactancia materna	Grupo de lactancia	12s

			bebé irá a la guardería, también hay que escribir el nombre completo del bebé y la sala en la que se encuentra.			Poncho Nutrióloga Nora Mamá embarazada Mamá de la embarazada	Al explicar la forma de etiquetar de manera correcta aparece un recipiente y los puntos (del 1 al 4) que debe de llevar	Envase de almacenamiento de leche materna con 4 puntos que van apareciendo	Fondo azul	
	Escena 003		<p><u>Nutrióloga:</u> Es importante ir sacando la leche del refri o congelador en el mismo orden en que haya sido extraída.</p> <p><u>Nutrióloga:</u> La leche se debe colocar en un lugar fresco y sin luz si el bebé la va a consumir en las siguientes horas inmediatas a las extracción.</p> <p><u>Nutrióloga:</u> Se puede usar un papel aluminio directamente sobre la mamila o forrar y tapar muy bien el contenedor donde se vaya a guardar.</p>	<p>La importancia de aplicar PEPS para la leche materna</p> <p>La importancia mantener la leche materna en un lugar fresco y protegida de la luz</p>	Solo el relacionado con el diálogo	Mireya Mónica Esposo de Mónica Susy Poncho Nutrióloga Nora Mamá embarazada Mamá de la embarazada	<p>Vuelve la escena al grupo de lactancia.</p> <p>Después aparece Susi en su cocina, cerrando las cortinas y colocando el recipiente en un lugar fresco</p> <p>Aparece un frasco y un papel aluminio, aparece también el envase tapado con papel aluminio</p>	<p>Grupo de lactancia materna</p> <p>Sala de lactancia materna</p> <p>Fondo de color rosa con 3 secciones (una para el frasco, otra para el aluminio y la última ya el recipiente forrado)</p>	<p>Grupo de lactancia materna</p> <p>Cocina de Susi</p> <p>Fondo rosa</p>	20s
	Escena 004		<p><u>Nutrióloga:</u> En caso de que esté congelada la leche, se puede descongelarla en el refrigerador y después en baño maría, o directamente en baño maría.</p> <p><u>Nutrióloga:</u> No debe calentarse directamente en la flama o usar el microondas para descongelar.</p>	Formas correctas e incorrectas de descongelar la leche materna	Solo el relacionado con el diálogo	Susy	<p>Aparece la cocina de Susy y en la estufa se encuentra un recipiente con leche a baño María.</p> <p>Aparece Susy calentando la leche directamente en la flama y también calentándola en el microondas y diciendo que no con la cabeza o con el dedo.</p>	Cocina Susy, artículos de cocina	Cocina de Susy	11s
	Escena 005		<p><u>Nutrióloga:</u> ¡Y ojo!, no olviden que la leche descongelada no se debe volver a congelar!</p> <p><u>Poncho:</u> ¿Por qué es importante protegerla de la luz?</p>	La importancia de no volver a congelar la leche descongelada	Solo el relacionado con el diálogo	Mireya Mónica Esposo de Mónica Susy Poncho Nutrióloga	Están el grupo de lactancia, Poncho le hace una pregunta a la nutrióloga.	Grupo de lactancia materna, personas sentadas en semicírculo	Grupo de lactancia	10s

						Nora Mamá embarazada Mamá de la embarazada				
Escena 006	<u>Nutrióloga:</u> Hay muchas vitaminas que son fotolábiles, esto quiere decir, que al contacto de la luz, comienzan a degradarse. Como no queremos que esto suceda hay que cuidar mucho su conservación una vez extraída del pecho	La importancia de evitar la degradación de las vitaminas en la leche materna	Solo el relacionado con el diálogo	No hay personajes	Hay un recipiente que contiene leche, y rodeándolo están las vitaminas que contiene (C, B1, B6, B9). Al estar en contacto con el sol comienzan a desaparecer	Fondo azul Sol de fondo Vitaminas hidrosolubles en forma circular	Fondo azul con un sol	10s		
Escena 007	<u>Poncho:</u> Ahhhh! <u>Susy:</u> Tengo una duda, ¿Cuál es el tiempo y la temperatura en la que se puede conservar la leche?, supongo en congelador durará más ¿verdad?	La importancia del tiempo y la temperatura en la conservación de la leche materna	Solo el relacionado con el diálogo	Mireya Mónica Esposo de Mónica Susy Poncho Nutrióloga Nora Mamá embarazada Mamá de la embarazada	Están el grupo de lactancia, Susy le hace una pregunta a la nutrióloga	Grupo de lactancia materna, personas sentadas en semicírculo	Grupo de lactancia	11s		
Escena 008	<u>Nutrióloga:</u> ¡Claro! A temperatura ambiente, que es alrededor de 19 a 25°C dura de 4 a 6 horas.	Tiempo y temperatura a la que se conserva la leche materna a temperatura ambiente	Solo el relacionado con el diálogo	Sin personajes	Aparece un termómetro que indica la temperatura y un reloj que indica el tiempo para temperatura ambiente	Fondo azul con una casa, termómetro y temperatura, reloj y horas	Fondo azul	6s		
Escena 009	<u>Nutrióloga:</u> En refrigeración, de 2 a 4 grados centígrados dura de 72 horas hasta 8 días	Tiempo y temperatura a la que se conserva la leche materna en refrigeración	Solo el relacionado con el diálogo	Sin personajes	Aparece un termómetro que indica la temperatura y un reloj que indica el tiempo para refrigeración	Fondo azul con un refrigerador, termómetro y temperatura, reloj y horas	Fondo azul	5s		
Escena 010	<u>Nutrióloga:</u> Y en congelación, que va de -10 -20°C, puede durar de 15 días si el congelador está integrado al refri o hasta 3 meses en congelador con puerta independiente.	Tiempo y temperatura a la que se conserva la leche materna en congelación	Solo el relacionado con el diálogo	Sin personajes	Aparece un termómetro que indica la temperatura y un reloj que indica el tiempo para congelación	Fondo azul con un congelador, termómetro y temperatura, reloj y horas	Fondo azul	10s		

		Escena 011	<p><u>Nutrióloga:</u> Recuerda que entre más fresca mejor Y es importante revisar el funcionamiento del refrigerador</p> <p><u>Mónica:</u> Muy bien, así no habrá motivos para suspender la lactancia materna. El poder sacarnos nuestra leche y poder almacenarla nos ayudan a darles el mejor alimento</p> <p><u>Nutrióloga:</u> ¡Claro Moni! Es muy importante seguir con la lactancia materna y no optar por la fórmula infantil, recordemos que no hay mejor y más completo alimento que la leche materna.</p>	<p>Importancia de mantener en buen funcionamiento el refrigerador</p> <p>Importancia de mantener la lactancia materna</p>	Solo el relacionado con el diálogo	<p>Mireya Mónica Esposo de Mónica Susy Poncho Nutrióloga Nora Mamá embarazada Mamá de la embarazada</p>	Están el grupo de lactancia, Mónica le hace un comentario a la nutrióloga	Grupo de lactancia materna, personas sentadas en semicírculo	Grupo de lactancia	23s
--	--	---------------	---	---	------------------------------------	---	---	--	--------------------	-----

Actividad. Pasos y consejos para la extracción de leche materna. Infografía 18	
Descripción de la actividad. El usuario verá una infografía de las recomendaciones para la extracción manual de la leche materna.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Conocer las recomendaciones para la extracción manual de leche materna e identificar los pasos para llevarla a cabo.
Eje de estrategia:	Cognoscitivo
Descripción del material:	Infografía interactiva de 2 páginas. Página 1: Consejos para la extracción de leche materna Página 2: Pasos para la extracción de leche materna
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Argomedo, A. L., Bribiesca-Godoy F., Espinosa-Aguilera, A. y Reyes-Vázquez, H. (2008). <i>Curso Avanzado de Apoyo a la Lactancia Materna</i>, CAALMA. ARPOLAM 2. Aguayo-Maldonado, et. al. (2000). <i>Lactancia materna</i>. Asociación Española de Pediatría. https://www.aeped.es/sites/default/files/8-lm_andalucia.pdf 3. La liga de la leche Internacional. (2013). <i>El arte femenino de amamantar</i>. Terracota. 4. Ortega-Ramírez, M. E. (2015). Recomendaciones para una lactancia materna exitosa. <i>Acta pediátrica de México</i>, 36(2), pp. 126-129. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-23912015000200011&lng=es&tlng=es.

	<p>5. Secretaría de salud. (2013). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. http://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf</p>
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	<p>#Extracción de leche materna #Extracción manual de leche materna #Conservación de leche materna #Mamá que trabaja #Mamá que estudia #Vida sana #Lactancia materna #Masaje para la extracción de leche materna</p>
Guion instruccional:	<p>Infografía interactiva de 2 páginas. La primera tiene los consejos numerados del 1 al 4 en la parte izquierda de la página. Al dar clic en cada una de las imágenes aparece un consejo.</p> 

En la parte derecha de la primer página hay una gota de leche y al darle clic se despliega la página 2 que contiene los pasos para la extracción manual de leche materna.




En la parte inferior de la primer hoja hay una imagen de extractor de leche materna, al darle clic se despliega información.



En la parte inferior de la segunda hoja hay un botón interactivo de casa, al darle clic te dirige a la primera página.



Actividad. Pasos para la conservación de la leche materna. Infografía 19	
Descripción de la actividad. El usuario verá una infografía sobre como almacenar, conservar y descongelar la leche materna.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Conocer la manera correcta de almacenar, conservar y descongelar la leche materna, previamente extraída (forma manual o con saca leche).
Eje de estrategia:	Cognoscitivo
Descripción del material:	<p>Infografía interactiva de 5 páginas.</p> <p>Se abordan los siguientes aspectos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Etiquete su leche 2. Lugar de almacenamiento 3. ¿Cómo descongelar? 4. Consejos prácticos <p> Para tener acceso a la información de cada punto, se tiene que dar clic en el botón interactivo de cada imagen.</p>
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Argomedo, A. L., Bribiesca-Godoy F., Espinosa-Aguilera, A. y Reyes-Vázquez, H. (2008). Curso Avanzado de Apoyo a la Lactancia Materna, CAALMA. ARPOLAM

	<p>2. Aguayo-Maldonado, et. al. (2000). Lactancia materna. Asociación Española de Pediatría. https://www.aeped.es/sites/default/files/8-Im_andalucia.pdf</p> <p>3. La liga de la leche Internacional. (2013). El arte femenino de amamantar. Terracota.</p> <p>4. Ortega-Ramírez, M. E. (2015). Recomendaciones para una lactancia materna exitosa. Acta pediátrica de México, 36(2), pp. 126-129. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-23912015000200011&lng=es&tlng=es.</p> <p>5. Secretaría de salud. (2013). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. http://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf</p>
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	<p>#Extracción de leche materna</p> <p>#Conservación de leche materna</p> <p>#Mamá que trabaja</p> <p>#Mamá que estudia</p> <p>#Vida sana</p> <p>#Lactancia materna</p> <p>#Etiquetar la leche materna</p> <p>#Métodos para descongelar leche materna</p>
Guion instruccional:	Página 1. Presentación de cada uno de los temas, se incluye una imagen alusiva a cada punto, el nombre del aspecto a tratar y a Susy.



Página 2. Etiquete su leche. Datos que debe anotar.



1. Fecha de extracción.
2. Hora de extracción.
3. Cantidad de extracción.



Página 3. Almacenamiento de la leche materna

Dónde almacenar la leche depende de su hora de consumo.

* INMEDIATO: Coloque la leche extraída en un lugar fresco si su bebé va a consumir la leche en las próximas 4 horas.

* 3 a 8 DÍAS: Coloque la leche en el refrigerador a una temperatura de 2° a 4°C o menos.

* 15 DÍAS: Coloque la leche en el congelador a una temperatura de 10° a 20°C.

* 6 MESES: Coloque la leche en el congelador a una temperatura menor a 20°C



Página 4. ¿Cómo descongelar la leche?
Métodos para descongelar.

1. La leche congelada puede descongelarse en el refrigerador o en baño María.
2. Evite exponerla directamente a la flama o calentarla en horno de microondas.



Página 5. Consejos Prácticos.
Consejos.


Proteja siempre la leche de la luz. Para esto puede ser de utilidad el papel aluminio directamente sobre la mamila, o para forrar el contenedor de la leche.


Nunca congele una leche previamente descongelada.



TEMA 9

La alimentación de la
mujer lactante

Actividad. La alimentación de la mujer lactante. Infografía 20	
Descripción de la actividad. El usuario verá una infografía interactiva sobre las principales recomendaciones de alimentación para la mujer lactante.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Conocer las recomendaciones de alimentación para la mujer lactante.
Eje de estrategia:	Cognoscitivo
Descripción del material:	<p>Infografía interactiva de 5 páginas.</p> <p>Para navegar en cada una de las páginas se tiene que dar clic en este símbolo</p> <p>Página 1: se presenta el tema, aparece Susy y el plato del bien comer.</p> <p>En las páginas 2, 3, 4 y 5 se presentan 3 consejos por página.</p> 
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. De la Torre Carbot, K. y Chávez Servín, J.L. (2020). El mejor comienzo: Prevención de la obesidad. Primeros años de vida. En <i>Obesidad. Origen y Tratamiento</i>. MGS Ediciones, S.A. de C.V. 2. Liang, X., Yang, Q., Zhang, L., Maricelli, J. W., Rodgers, B. D., Zhu, M. J. y Du, M. (2016). Maternal high-fat diet during lactation impairs thermogenic function of brown adipose tissue in offspring mice. <i>Scientific reports</i>, 6(1), pp. 1-12. https://doi.org/10.1038/srep34345 3. Ribaroff, G. A., Wastnedge, E., Drake, A. J., Sharpe, R. M., y Chambers, T. J. G. (2017). Animal models of maternal high fat diet exposure and effects on metabolism in offspring: a meta-regression analysis. <i>Obesity reviews: an official journal of the</i>

	<p><i>International Association for the Study of Obesity</i>, 18(6), pp. 673-686. https://doi.org/10.1111/obr.12524</p> <p>4. Ares-Segura, S., Arena-Ansótegui, J. y Díaz-Gómez, M. (2016). La importancia de la nutrición materna durante la lactancia, ¿necesitan las madres lactantes suplementos nutricionales? <i>Anales de pediatría</i>, 84(6), pp. 347-e1 https://www.analesdepediatria.org/es-la-importancia-nutricion-materna-durante-articulo-S1695403315003057</p>
<p>Intereses con los que se relaciona:</p>	<p>12001, 15001, 16001, 22001</p>
<p>Tags:</p>	<p>#Lactancia materna #Vida sana #Alimentación de la mujer lactante #Hidratación en la mujer lactante #Come de 4-5 veces por día #Dieta completa durante la lactancia</p>
<p>Guion instruccional:</p>	<p>Página 1. Alimentación de la Mujer Lactante. CONSEJOS PRÁCTICOS.</p> 

Página 2. Consejo 1. Vigila tu hidratación. Consume al menos 8 vasos de agua diario y hazle caso a tu sed.



Página 2. Consejo 2. El agua es la mejor opción para incrementar la producción de leche. Evita consumir bebidas azucaradas o alcohólicas.



Página 2. Consejo 3. Come 5-6 veces por día.



Página 3. Consejo 4. Incluye todos los grupos de alimentos como verduras, frutas, cereales integrales, leguminosas y carnes de preferencia sin grasa.



Página 3. Consejo 5. Consume preferentemente alimentos preparados en el hogar.



Página 3. Consejo 6. No tengas en casa golosinas, bebidas azucaradas, ni jugos artificiales.



Página 4. Consejo 7. Agrega fuentes saludables de lípidos como aceites vegetales, semillas y oleaginosas.



Página 4. Consejo 8. Consume pescado al menos 1 vez por semana, en especial el atún, sardina, caballa, salmón por su alto contenido de ácidos grasos omega 3.



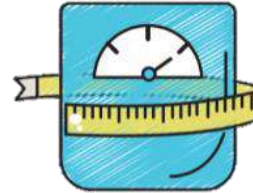
Página 4. Consejo 9. No retires ningún alimento sano de la dieta, a menos que se compruebe que ese alimento causa intolerancia o alergia al bebé.



Página 5. Consejo 10. No dejes de hacer ejercicio.



Página 5. Consejo 11. Acostumbra a pesarte una vez por semana y llevar un registro de la recuperación de tu peso.



Página 5. Consejo 12. Y por último... Cuídate, consulta a un nutriólogo.







TEMA 10

Alimentación complementaria

Actividad. Preguntas frecuentes. Infografía 21	
Descripción de la actividad. El usuario verá una infografía interactiva sobre la alimentación complementaria.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Conocer aspectos relevantes sobre la alimentación complementaria.
Eje de estrategia:	Cognoscitiva
Descripción del material:	Infografía interactiva de 1 página. Incluye: concepto de alimentación complementaria, inicio de la alimentación complementaria, objetivo de la alimentación complementaria y orden de introducción de los alimentos acorde a la edad del bebé.
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuadros-Mendoza, C. A. et. al. (2017). Actualidades en alimentación complementaria. <i>Acta pediátrica de México</i>, 38(3), pp. 182-201. 2. De la Torre Carbot, K. y Chávez Servín, J.L. (2020). El mejor comienzo: Prevención de la obesidad. Primeros años de vida. En <i>Obesidad. Origen y Tratamiento</i>. MGS Ediciones, S.A. de C.V. 3. Espín Jaime, B. y Martínez Rubio, A. (2016). El paso de la teta a la mesa sin guion escrito. Baby led weaning: ¿ventajas?, ¿riesgos? AEPap (ed.). <i>Curso de Actualización Pediatría</i>, pp. 59-66 4. González C. (2012). <i>Un regalo para toda la vida: Guía de la lactancia materna</i>. Ediciones Planeta. 5. González C. (2014). <i>Mi niño no me come</i>. Temas de hoy.

	<p>6. Mameli, C, Mazzantini, S. y Zuccotti, G. V. (2016). Nutrition in the First 1000 Days: The Origin of Childhood Obesity. <i>Int J Environ Res Public Health</i>, 13(9), p. 838. https://doi.org/10.3390/ijerph13090838</p> <p>7. Noguera-Brizuela, D., Márquez, J. C., Campos-Cavada, I. y Santiago, R. (2013). Alimentación complementaria en niños sanos de 6 a 24 meses. <i>Archivos venezolanos de puericultura y pediatría</i>, 76(3), pp. 126-135.</p> <p>8. Ramos, R. (1995). <i>Alimentación normal en niños y adolescentes: teoría y práctica</i>. Editorial Manual Moderno.</p> <p>9. Romero-Velarde, E. et.al. (2016). Consenso para las prácticas de alimentación complementaria en lactantes sanos. <i>Boletín médico del Hospital infantil de México</i>, 73(5), pp. 338-356.</p> <p>10. Secretaría de Salud. (2013). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. <i>Diario Oficial de la Federación. México, México</i>. http://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf</p>
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	#Alimentación complementaria #Orden de introducción de alimentos #Ablactación #Vida sana #Lactancia materna #Lactancia materna complementaria

<p>Guion instruccional:</p>	<p>Página 1. Fotografía de bebé con alimentos y título “ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA”</p>  <p>Definición de alimentación complementaria: la alimentación complementaria se refiere a la introducción de alimentos diferentes a la leche materna.</p> <p>Inicio de la alimentación complementaria: se recomienda comenzar a dar alimento a partir de los 6 meses de vida de tu bebé.</p> <p>Objetivo de la alimentación complementaria: permitir al niño la adaptación y ponerlo en contacto con los alimentos que lo acompañarán a lo largo de su vida.</p>  <p>6 – 7 meses. Se pueden consumir purés y papillas de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Carnes (pollo, ternera y cerdo)• Cereales (Arroz, avena, tortilla y pan)
------------------------------------	---

- Verduras y frutas

Mientras continúes dando lactancia materna cada que tu bebé te lo pida él se mantendrá muy bien hidratado con tu leche, sin embargo, puede iniciar también con el consumo de agua natural.

7 – 8 meses. Se pueden consumir en puré, machacados o picados finamente.

- Leguminosas (garbanzo, lentejas, frijol).

Se agregan a lo que el bebé ya estaba consumiendo.

Lo mejor es seguirlos hidratando con leche materna a libre demanda (cada que tu bebé te pida).

8 – 12 meses. Se pueden consumir en trozos pequeños:

- Pescado
- Huevo
- Yogur

Se agregan a lo que el bebé ya estaba consumiendo.

Lo mejor es seguirlos hidratando con leche materna a libre demanda (cada que tu bebé te pida).




Mayor a 12 meses. El bebé se integra a la dieta familiar.

Solo hay que vigilar consistencia y tamaño.

Puede integrar a su alimentación leche de vaca.

Recuerda que la Organización Mundial de la Salud recomienda darle pecho a tu bebé por lo menos 2 años. Así que puedes seguirle dando pecho felizmente a libre demanda.

TIP. Puedes extraer tu leche materna y ocuparla para darle a tu bebé cereal con leche, avena o galletas con leche, etc.

Actividad. Recomendaciones generales sobre alimentación complementaria. Infografía 22	
Descripción de la actividad. El usuario verá una infografía interactiva sobre las recomendaciones generales de alimentación complementaria.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva.	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Conocer cuáles son las recomendaciones generales sobre alimentación complementaria.
Eje de estrategia:	Cognoscitiva
Descripción del material:	<p>Infografía interactiva de 18 páginas.</p> <p>La primera página incluye el título de la infografía.</p> <p>Las siguientes 17 páginas incluyen un consejo o recomendación corta, acompañado de imágenes alusivas.</p> <p>Para iniciar el recorrido, dar clic en el botón  y para pasar o retroceder dar clic en los siguientes botones:</p> <p style="text-align: center;">   </p>
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuadros-Mendoza, C. A. et. al. (2017). Actualidades en alimentación complementaria. <i>Acta pediátrica de México</i>, 38(3), pp. 182-201.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. De la Torre Carbot, K. y Chávez Servín, J.L. (2020). El mejor comienzo: Prevención de la obesidad. Primeros años de vida. En <i>Obesidad. Origen y Tratamiento</i>. MGS Ediciones, S.A. de C.V. 3. Espín Jaime, B. y Martínez Rubio, A. (2016). El paso de la teta a la mesa sin guion escrito. <i>Baby led weaning: ¿ventajas?, ¿riesgos?</i> AEPap (ed.). <i>Curso de Actualización Pediatría</i>, pp. 59-66 4. González C. (2012). <i>Un regalo para toda la vida: Guía de la lactancia materna</i>. Ediciones Planeta. 5. González C. (2014). <i>Mi niño no me come</i>. Temas de hoy. 6. Mameli, C, Mazzantini, S. y Zuccotti, G. V. (2016). Nutrition in the First 1000 Days: The Origin of Childhood Obesity. <i>Int J Environ Res Public Health</i>, 13(9), p. 838. https://doi.org/10.3390/ijerph13090838 7. Noguera-Brizuela, D., Márquez, J. C., Campos-Cavada, I. y Santiago, R. (2013). Alimentación complementaria en niños sanos de 6 a 24 meses. <i>Archivos venezolanos de puericultura y pediatría</i>, 76(3), pp. 126-135. 8. Ramos, R. (1995). <i>Alimentación normal en niños y adolescentes: teoría y práctica</i>. Editorial Manual Moderno. 9. Romero-Velarde, E. et.al. (2016). Consenso para las prácticas de alimentación complementaria en lactantes sanos. <i>Boletín médico del Hospital infantil de México</i>, 73(5), pp. 338-356. 10. Secretaría de Salud. (2013). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. <i>Diario Oficial de la Federación. México, México</i>. http://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001

<p>Tags:</p>	<p>#Alimentación complementaria #Recomendaciones sobre alimentación complementaria #Ablactación #Vida Sana #Lactancia materna</p>
<p>Guion instruccional:</p>	<p>Página 1. RECOMENDACIONES DE ALIMENTACION COMPLEMENTARIA</p> <div data-bbox="667 516 865 743"> </div> <p>Al dar clic al botón empezar, se inicia la secuencia de la infografía interactiva</p> <div data-bbox="1325 699 1501 751"> <p>Empezar</p> </div> <p>Página 2. A PARTIR DE 6TO MES DE VIDA, comienza a darle alimentación complementaria (alimentos diferentes a la leche materna) Número 6 en grande y las imágenes de los alimentos que deben introducirse a los 6 y 7 meses.</p> <div data-bbox="808 1105 1791 1258"> </div>

Página 3. Acompaña la introducción de nuevos alimentos con la lactancia materna hasta al menos el 2do año de vida.



Página 4. Durante el primer año, el pecho debe ofrecerse antes que los alimentos.



Página 5. Dale a tu bebé alimentos con texturas adecuadas de acuerdo con su edad y su desarrollo. No uses papillas cuando ya no sea necesario, ya que el ofrecer papillas al año de edad se relaciona a un consumo adicional de energía.



Página 6. Sin dejar de acompañarlo y vigilarlo, alienta a tu hijo para que coma por sí solo, permite que tenga contacto con el alimento y los utensilios.



Página 7. La familia es importante.

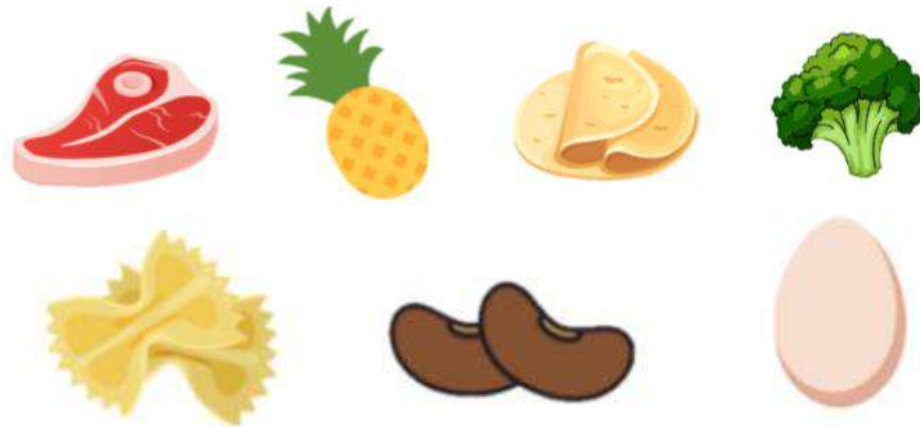
Comer en familia, permitirá al niño observar y aprender cómo se consumen, mastican y degluten los alimentos, estas habilidades se desarrollan a través del aprendizaje por imitación.



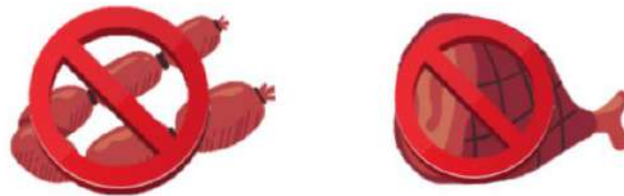
Página 8. No ofrezcas dulces ni postres altamente energéticos en menores de 2 AÑOS. Posteriormente, si lo haces, que sea sólo ocasionalmente.



Página 9. No le des muchos alimentos nuevos juntos, ofrece de uno en uno y en pequeñas cantidades.



Página 10. No le des embutidos antes del año de edad por su elevado contenido de sodio, nitritos y grasas saturadas. Si se ofrecen después del año, deberán ser en cantidades mínimas.



Página 11. Mientras tu bebé consuma leche materna a libre demanda, no es necesario darle agua, ya que la leche hidrata bien a tu bebé, pero puedes ofrecer agua a partir de los seis meses de edad.



Página 12. No ofrezcas bebidas azucaradas, refrescos o bebidas con edulcorantes en menores de 2 años de edad.



Página 13. No añadir sal ni azúcar en los alimentos durante el primer año de vida. Un buen alimento complementario no es: dulce, salado o picante.



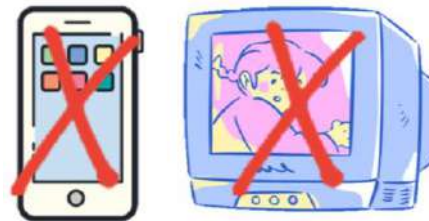
Página 14. Considera que los jarabes (como el jarabe de maíz), el azúcar morena, mascabado, piloncillo, mieles, etc. continúan siendo azúcar. NO LOS OFREZCAS, TU BEBÉ NO LOS NECESITA.



Página 15. Ofrece de 3 a 5 veces los nuevos alimentos, si es rechazado, se sugiere suspenderlo para ofrecerlo otra vez más adelante, intenta presentarlo de diferentes maneras.



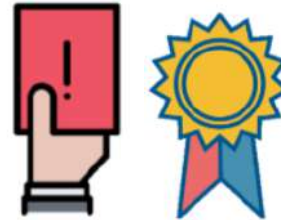
Página 16. Se deben reducir las distracciones durante las horas de comida, ya que son momentos de compañía y aprendizaje.



Página 17. Se respetuoso cuando tu bebé te haga saber que ya está satisfecho o que ya no quiere comer. No obligues nunca al niño a comer. Permite y alienta a tu niño a confiar en sus signos de saciedad.



Página 18. No uses los alimentos como castigos o premios.



Actividad. Otras recomendaciones sobre alimentación complementaria y ¿Sabías qué? Infografía 23	
Descripción de la actividad. El usuario verá una infografía interactiva sobre recomendaciones adicionales sobre alimentación complementaria.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Conocer nueva información sobre alimentación complementaria.
Eje de estrategia:	Cognoscitiva
Descripción del material:	Infografía interactiva de siete páginas. Página 1. Presentación del tema, imagen de bebé comiendo. A partir de la página 2 se presentan recomendaciones sobre alimentación complementaria.
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuadros-Mendoza, C. A. et. al. (2017). Actualidades en alimentación complementaria. <i>Acta pediátrica de México</i>, 38(3), pp. 182-201. 2. De la Torre Carbot, K. y Chávez Servín, J.L. (2020). El mejor comienzo: Prevención de la obesidad. Primeros años de vida. En <i>Obesidad. Origen y Tratamiento</i>. MGS Ediciones, S.A. de C.V. 3. Espín Jaime, B. y Martínez Rubio, A. (2016). El paso de la teta a la mesa sin guion escrito. Baby led weaning: ¿ventajas?, ¿riesgos? AEPap (ed.). <i>Curso de Actualización Pediatría</i>, pp. 59-66 4. González C. (2012). <i>Un regalo para toda la vida: Guía de la lactancia materna</i>. Ediciones Planeta. 5. González C. (2014). <i>Mi niño no me come</i>. Temas de hoy.

	<p>6. Mameli, C, Mazzantini, S. y Zuccotti, G. V. (2016). Nutrition in the First 1000 Days: The Origin of Childhood Obesity. <i>Int J Environ Res Public Health</i>, 13(9), p. 838. https://doi.org/10.3390/ijerph13090838</p> <p>7. Noguera-Brizuela, D., Márquez, J. C., Campos-Cavada, I. y Santiago, R. (2013). Alimentación complementaria en niños sanos de 6 a 24 meses. <i>Archivos venezolanos de puericultura y pediatría</i>, 76(3), pp. 126-135.</p> <p>8. Ramos, R. (1995). <i>Alimentación normal en niños y adolescentes: teoría y práctica</i>. Editorial Manual Moderno.</p> <p>9. Romero-Velarde, E. et.al. (2016). Consenso para las prácticas de alimentación complementaria en lactantes sanos. <i>Boletín médico del Hospital infantil de México</i>, 73(5), pp. 338-356.</p> <p>10. Secretaría de Salud. (2013). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. <i>Diario Oficial de la Federación. México, México</i>. http://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf</p>
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	#Alimentación complementaria #Ambiente afectivo #Higiene #Vida sana #Lactancia materna

Guion instruccional:



Página 1. Otras recomendaciones sobre alimentación complementaria.



Página 2.

Texto a la izquierda de la página: La alimentación complementaria debe llevarse a cabo en compañía con la lactancia materna hasta el segundo año de vida.



Texto a la derecha de la página: Durante los primeros 12 meses el pecho debe ofrecerse antes de los otros alimentos.

Página 3.



Texto a la izquierda de la página: Alimenta despacio a tu bebé sin llegar a forzarlo.



Texto a la derecha de la página: Propicia un ambiente afectivo para el niño o niña a la hora de comer.

Página 4.



Texto a la izquierda de la página: Evita que el niño o niña se distraiga a la hora de comer.



Texto a la derecha de la página: Evita el uso de biberones.

Página 5.



Texto a la izquierda de la página: Recuerda tener buena higiene a la hora de preparar los alimentos.



Texto a la derecha de la página: Utiliza alimentos preparados con las textura adecuadas para tu bebé acorde a su edad y desarrollo. No uses papillas cuando ya no sean necesarias.

Página 6.



Texto a la izquierda de la página: Respeta cuando tu bebé te haga saber que está satisfecho o ya no quiere comer. No obligues nunca al niño a comer.



Texto a la derecha de la página: No intentes quitar el pecho para que el bebé o niño coma. La leche materna nutre más que cualquier otro alimento.

Página 7.



Texto a la izquierda de la página: Permite que el niño coma por sí mismo.



Texto a la derecha de la página: No intentes estrategias para que no pida leche y hacerlo dormir durante toda la noche.

Página 8.




Texto al centro de la página: Mientras que tu bebé consuma leche materna a libre demanda y estés muy bien hidratada, no es necesaria la introducción de agua para su hidratación durante el primer año de vida.



TEMA 11

Destete respetuoso

Actividad. Destete respetuoso. Infografía 24	
Descripción de la actividad. El usuario verá una infografía interactiva sobre el destete respetuoso.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Dar a conocer que es el destete, cuándo y cómo se debe de realizar.
Eje de estrategia:	Cognoscitiva
Descripción del material:	<p>Infografía interactiva de 6 páginas, para desplazarse se hará uso de estos botones.</p>  <p>Página 1. Título del tema. A partir de la página 2 se incluye información sobre qué es el destete, cuándo es el mejor momento para realizarlo y cómo se realiza este proceso, además de estrategias para hacer más fácil el proceso y cuáles son las acciones que deberían evitarse.</p>
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dettwyler, K. A. (2019). <i>La hora del destete</i>. La leche league international. México. https://laligadelaleche.org.mx/la-hora-del-destete/ 2. González C. (2012). <i>Un regalo para toda la vida: Guía de la lactancia materna</i>. Ediciones Planeta. 3. González C. (2014). <i>Mi niño no me come</i>. Temas de hoy. 4. La liga de la leche Internacional. (2013). <i>El arte femenino de amamantar</i>. Terracota.

	<p>5. Moreno-Sobrino, E. (s.f.). <i>El destete</i>. La Lactancia Materna, madre a madre. Lactando. http://www.lactando.org/wp-content/uploads/Lactando_Capitulo-22.pdf</p> <p>6. Torras, E. (s.f.). <i>Tema 4. El destete</i>. Alba Lactancia Materna. http://albalactanciamaterna.org/lactancia/tema-4-cuando-los-ninos-crecen/el-destete/</p>
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	<p>#Destete respetuoso #Destete espontáneo #Destete dirigido #Vida Sana #Lactancia materna</p>
Guion instruccional:	<div data-bbox="661 828 877 1052" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="907 915 1327 948">Página 1. Destete respetuoso</p> <div data-bbox="682 1136 861 1356" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="898 1169 1934 1242">Página 2. Lado izquierdo ¿Qué es? Proceso que inicia con la alimentación complementaria y termina cuando el bebé o el niño ya no toma más pecho.</p>

Lado derecho. ¿Cuándo se debe realizar? La edad del destete varia de un niño a otro y se deberá realizar cuando la madre y el bebé estén preparados.



Página 3. ¿Cómo se hace el destete? De forma lenta y gradual.

Lado izquierdo. 1ra forma. Destete espontáneo.

Se lleva a cabo cuando el niño o niña deja de pedir el pecho (se lleva a cabo de una manera naturalmente paulatina).

Lado derecho. 2da forma. Destete dirigido.

Es conveniente que se haga poco a poco, reduciendo el número de tomas en varias semanas o en varios días.



Página 4. NO OLVIDES QUE...El pecho representa para el bebé consuelo, arrullo, cariño, contacto y compañía.

Es conveniente reemplazar una toma con algún alimento diferente a la leche materna u optar por compensarlo de la siguiente manera: jugando con él, leyéndole un cuento, enseñándole canciones, dibujando juntos, platicando, haciéndole cosquillas y riendo, dándole besitos y yendo a caminar.



Página 5. ¿Qué no debo hacer? Un destete brusco. Si el niño se nota inquieto e irritado podemos pensar que quizás el destete está yendo deprisa. El destete brusco resulta muy duro para el bebé, madre y familia.

Página 6. ¿Qué es lo que debo saber o recordar para tomar una decisión acertada? Las mujeres que dan el pecho más de un año, a menudo se enfrentan a incomprensión y rechazo de familiares, amigos y profesionales de la salud. A continuación te enumeramos algunos aspectos importantes que debes considerar para tu tranquilidad.



Al hacer clic en cada uno de los círculos se despliega la siguiente información:



La Organización Mundial de la Salud recomienda que la lactancia materna acompañe la alimentación complementaria hasta al menos los 2 años de edad.



No existe ningún motivo médico, nutricional o psicológico por el que haya que destetar de forma obligatoria a determinada edad.



Si así se les permite, la mayoría de los niños dejan el pecho entre los 2 y los 4 años de edad, aunque puede prolongarse más.



Algunos expertos en lactancia materna recomiendan alargar la lactancia hasta el 5to año de vida.



En estudios observacionales, se ha apreciado la prolongación de la lactancia materna hasta el 7mo año de vida.



Tu leche nunca dejará de ser nutritiva.



TEMA 12

Lo que debes saber
sobre la ley

Actividad. Lo que debes saber sobre la ley. Infografía 25	
Descripción de la actividad. El usuario verá una infografía interactiva sobre los derechos que tienen las madres lactantes.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Dar a conocer cuáles son los derechos para las madres que lactan de acuerdo con la Constitución Mexicana y la Ley Federal del Trabajo.
Eje de estrategia:	Cognoscitiva
Descripción del material:	Infografía interactiva de ocho páginas. Temática de periódico en donde se van mostrando los derechos en lactancia.
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cámara de diputados. (2010). Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes. https://www.ipn.mx/assets/files/defensoria/docs/Normatividad_nacional/21_Ley-para-laProteccion-de-los-Derechos-de-Ninas-Ninos-yAdolescentes.pdf?fbclid=IwAR3g2NLjAgNTQCAFoNyRbdcuK9NLXGxUNYO1bljy-xAr5ytEPWSeZKIUqU 2. Cámara de diputados. (2015). Ley federal del trabajo. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/156203/1044_Ley_Federal_del_Trabajo.pdf?fbclid=IwAR2WaY8DUAIRgNC0b13Fv0sicuUT3e0onfPjVqg5WNR7g3ma0Gqb3uGcNOo 3. Cámara de diputados. (2015). Ley general de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia.

	<p>https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209278/Ley_General_de_Acceso_de_las_Mujeres_a_una_Vida_Libre_de_Violencia.pdf?fbclid=IwAR0UV1dj2Je1XE99VynE2BIAVp4kI0liuOCkQYOfOt7VzD6hLttiuK0q9Yk</p> <p>4. Cámara De Diputados. (2021). Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/1_280521.pdf?fbclid=IwAR0OdVR1HZHwZSW31pCjdLI2Z9la5yhR36E3P9lv4EhvscedeelX8qxkK_-Q</p> <p>5. Cámara de diputados. (2022). Ley del seguro social. Artículo 5 A.: http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/pdf/leyes/LSS.pdf?fbclid=IwAR2O06R9dafOhLZFtqUGmaoN8CU-4ZRclln2BZzCewsOZbXnlSZJDuL8DcM</p> <p>6. Cámara de diputados. (2022). Ley general de salud. http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf_mov/Ley_General_de_Salud.pdf</p> <p>7. Fundación LACMAT, OPS, International Code Documentation Centre. (2006). <i>El Código Internacional de Sucedáneos de la Lactancia Materna y resoluciones relevantes</i>. Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna. https://www.aeped.es/sites/default/files/1-codigopaho.pdf?fbclid=IwAR1BzE_Fq464GYjeABFXI0u7rOG_nz4n128TNDO6vpRTCpnUe5z_5DLBCXY</p> <p>8. UNICEF e IMSS. (s.f.). Guía práctica lactancia materna en el lugar de trabajo. Para empresas e instituciones medianas y grandes. <i>Colegio de Bachilleres del Estado de Veracruz</i>. http://www.cobaev.edu.mx/unidaddegenero/descargas/guia_lactancia_materna.pdf</p>
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001

<p>Tags:</p>	<p>#Derechos en la lactancia #Ley Federal de Trabajo #Constitución Mexicana #Artículo 123 #Artículo 132 #Artículo 170 #Ley general de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia #Vida Sana #Lactancia materna</p>
<p>Guion instruccional:</p>	<p>Página 1. DERECHOS EN LA LACTANCIA.</p> <div data-bbox="1089 683 1509 911" data-label="Image"> </div> <p>Imagen en el centro de la página</p> <p>En la parte superior izquierda: Conoce tus derechos durante la lactancia. En la parte superior derecha: Tiene el derecho de darle pecho a tu hijo.</p> <p>En la parte media izquierda (justo al lado de la imagen): ¿Sabes cuáles son tus derechos sobre la lactancia? Internacionalmente la OMS y la UNICEF recomiendan la Lactancia Materna Exclusiva los primeros seis meses de vida.</p>

En la parte media derecha (justo al lado de la imagen): Y posteriormente continuarla hasta los dos años o más si la mamá y él bebé lo desean, en conjunto con la introducción de alimentos nutritivos y saludables.



En la parte inferior izquierda: La Constitución Mexicana. En el apartado A, fracción V del artículo 123 constitucional se encuentra el derecho al salario.

La Ley Federal del Trabajo: tiene varios artículos que nos apoya como mujeres en el proceso de ser madre trabajadora.



Página 2.

Lado izquierda: Aprende un poco de historia. En Tenochtitlán creían que cada seno estaba unido a un órgano distinto, uno al corazón y otro al pulmón. A las niñas los alimentaban con el corazón y a los niños con el pulmón. Ellos utilizaban partera que no sólo asistía a la mujer en el parto, si no también era su guía durante el proceso de lactancia.

La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos ¡NOS APOYA!

En el apartado A, fracción V del artículo 123 constitucional menciona que: Debes recibir tu salario íntegro, así como la conservación de tu empleo durante el periodo de descanso. Además, en el periodo de lactancia tienes derecho a dos descansos por día de media hora, cada uno para alimentar a tu bebé o extraerte leche.

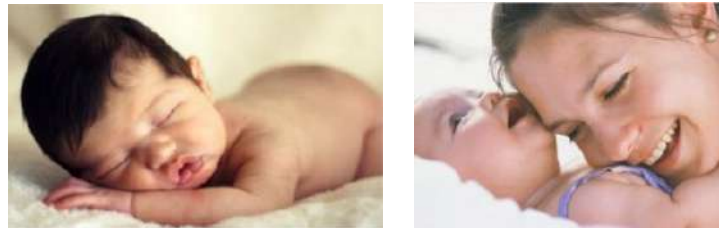
Imágenes en página dos:



Página 3. Imagen a la derecha, texto a la izquierda: Por otro lado, la Ley Federal del Trabajo, en su título 4, artículo 132 establece que: en el caso de tu pareja, se le deberá otorgar permiso de paternidad de cinco días laborales, con goce de sueldo por el nacimiento o adopción de sus hijos.



Página 4. Solo imágenes



Página 5.

Imagen del lado izquierdo y texto en lado derecho: La Ley Federal del trabajo en su título 5, artículo 170, refiere que: Durante el período del embarazo, tienes el derecho a no realizar trabajos que exijan esfuerzos considerables y signifiquen un peligro para tu salud en relación con la gestación, tales como levantar, tirar o empujar grandes pesos, que

produzcan trepidación, estar de pie durante largo tiempo o que actúen o puedan alterar tu estado psíquico y nervioso.

Página 6.

También tienes derecho de disfrutar un descanso de 6 semanas antes y 6 semanas después del parto, o bien puedes transferir hasta 4 semanas de descanso previas para después del mismo, esto si no hay alguna complicación en tu embarazo.

Es importante que sepas, si tu bebé nace con algún tipo de discapacidad o requiere de atención médica hospitalaria, el descanso podrá ser de hasta 8 semanas posteriores al parto presentando el certificado médico correspondiente.

Imagen en la parte superior derecha del texto.



Página 6. Imágenes al centro de la página, texto en los extremos: Usted tiene derecho de lactar en el trabajo. Durante la lactancia, tendrá derecho a dos reposos por día de media hora cada uno para alimentar a su bebé, en un lugar higiénico que la empresa designe. Si esto no es posible, previo acuerdo con el patrón se puede reducir en una hora su jornada de trabajo durante el mismo periodo.



Vida Libre de VIOLENCIA. Finalmente la Ley general de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia en su artículo 11 establece que constituye violencia laboral el impedimento a las mujeres a llevar a cabo el periodo de lactancia previsto en la ley.

Página 7. CONOCE TUS DERECHOS e imagen en el centro de la página.







TEMA 13

Tropiezos más comunes de la Lactancia Materna

¡Información importante para ti!

Actividad. Mensaje para antes de nacer. Infografía 26	
Descripción de la actividad. El usuario verá una infografía interactiva sobre los 10 consejos que toda mamá debe conocer antes de que su bebé nazca.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Dar a conocer información básica sobre lactancia materna para las próximas mamás.
Eje de estrategia:	Cognoscitiva
Descripción del material:	<p>Infografía interactiva de seis páginas, con temática de carta.</p>  <p>Para avanzar por cada una de las páginas, el usuario tendrá que dar clic en los botones.</p> <p>Seguir leyendo... Siguiente</p>

	<p>Para regresar al inicio, el usuario podrá dar clic en el botón.</p> 
<p>Referencias (sustento del contenido):</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Díaz, S. (2022, 23 de agosto). <i>Beneficios del porteo: por qué usar un portabebé ergonómico y cuál es el más recomendado</i>. Bebés y más. https://www.bebesymas.com/desarrollo/beneficios-porteo-que-usar-portabebe-ergonomico-cual-recomendado 2. González, C. (2014). <i>Bésame mucho</i>. Ediciones Planeta. 3. Jové, R. (2006). <i>Dormir sin lágrimas</i>. El ateneo. 4. Merlo-Longhi, M. E. (2014). Porteo. <i>Medicina Naturista</i>, 8(2), pp. 37-40. 5. Spicer, N. (2019, 13 de diciembre). <i>Porteo: 23 Beneficios respaldados por la ciencia</i>. Crianza Natural. Disponible en: https://www.crianzanatural.com/documentos/Porteo-23-beneficios-respaldados-ciencia_art421
<p>Intereses con los que se relaciona:</p>	<p>12001, 15001, 16001, 22001</p>
<p>Tags:</p>	<p>#Sin cambios en los pechos los primeros días #Apego temprano #No fórmulas infantiles #A libre demanda #Contacto piel a piel #Cuida tu hidratación #Sin chupón ni biberón #Lactancia materna exclusiva</p>

	#Tu leche es el mejor alimento para tu bebé
Guion instruccional:	<p>Página 1. Temática de sobre, se desliza una hoja fuera del sobre y sale el título “Mensaje para antes de nacer” ¡10 cosas que necesitas saber!</p> <p>Página 2. Consejo 1: Los primeros días el pecho no cambia, no crece, no duele, no chorrea. Solo se producen unas gotitas de calostro y esto es suficiente para tú bebé.</p> <div data-bbox="1247 545 1415 760" data-label="Image"> </div> <p>Consejo 2: No olvides ofrecerle pecho a tu bebé inmediatamente después de nacido, si puedes darle de inmediato o durante la primera media hora o al menos durante la primera hora. ¡ES MUCHO MEJOR QUE APLAZARLO MÁS TIEMPO!</p> <div data-bbox="1241 943 1394 1157" data-label="Image"> </div> <p>Página 2. Consejo 3: Que no se lleven a tu bebé al cunero y que no le den fórmula.</p>



Consejo 4: Tú bebé debe succionar constantemente de tu pecho, es normal que tu bebé te pida muy seguido.



Página 4. Consejo 5: Dale de comer a tu bebé cada que él lo pida, ya sea de día o de noche. Despreocúpate del tiempo.



Consejo 6. El contacto piel a piel estimula la producción de hormonas dirigidas a la producción de leche. Regálate unos días de paz e intimidad con tu bebé y los primeros días no recibas muchas visitas.



Página 5. Consejo 7: Hidrátate muy bien. Toma al menos 8 vasos de agua por día.



Consejo 8. No uses biberón o chupón. Pone en riesgo tu lactancia.





Página 6. Consejo 9: La OMS recomienda que los primeros 6 meses tu bebé se alimente solo de leche materna. Después deberás seguirle dando pecho y alimento hasta al menos el segundo año de vida.





Consejo 10: TU LECHE ES EL MEJOR ALIMENTO PARA TU BEBÉ



Actividad. Mensaje para antes de los tres meses. Infografía 27	
Descripción de la actividad. El usuario verá una infografía interactiva acerca de la regulación en la producción de leche a los tres meses.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Dar a conocer información sobre la regulación en la producción de la leche materna a partir de los tres meses.
Eje de estrategia:	Cognoscitiva
Descripción del material:	<p>Infografía interactiva de 5 páginas con temática de pizarrón.</p>  <p>El usuario podrá pasar de una página a otra, haciendo clic en estos botones interactivos.</p> 

Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asociación Española de Pediatría, y Comité de Lactancia Materna. (2012). <i>Preguntas frecuentes sobre lactancia materna</i>, pp. 20-21 2. Díaz, S. (2022, 23 de agosto). <i>Beneficios del porteo: por qué usar un porta bebé ergonómico y cuál es el más recomendado</i>. Bebés y más. https://www.bebesymas.com/desarrollo/beneficios-porteo-que-usar-portabebe-ergonomico-cual-recomendado 3. García-Zepeda, A. y Camacho-Rossete, N. (2017). <i>Principales causas de deserción en la lactancia materna: mitos, sensación de leche insuficiente y crisis de crecimiento en la lactancia</i>. https://www.yakult.mx/sec_pdf/30996-sec-pdf-146.pdf 4. González, C. (2014). <i>Bésame mucho</i>. Ediciones Planeta. 5. Jové, R. (2006). <i>Dormir sin lágrimas</i>. El ateneo. 6. Merlo-Longhi, M. E. (2014). Porteo. <i>Medicina Naturista</i>, 8(2), pp. 37-40. 7. Padro, A. (2016). <i>Crisis o brotes de crecimiento</i>. Alba Lactancia Materna. https://albalactanciamaterna.org/lactancia/tema-4-cuando-los-ninos-crecen/crisis-o-brotes-de-crecimiento/ 8. Spicer, N. (2019, 13 de diciembre). <i>Porteo: 23 Beneficios respaldados por la ciencia</i>. Crianza Natural. Disponible en: https://www.crianzanatural.com/documentos/Porteo-23-beneficios-respaldados-ciencia_art421
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	#Leche materna #Regulación en la producción de leche materna #Regulación a los 3 meses #Sin chorrear

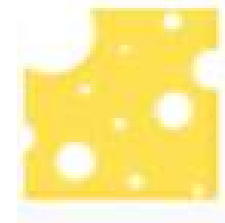
	<p>#Sin producción en exceso #Lactancia materna a libre demanda #Vida Sana</p>
Guion instruccional:	<p>Página 1. Escrito en el pizarrón esta la siguiente frase : MENSAJE Para antes de los 3 meses.</p>  <p>Página 2. Alrededor de los 3 meses regularmente se reduce la producción de leche materna. Esto es completamente normal y tiene un sentido fisiológico</p> 

Durante los primeros 3 meses, la producción del pecho tiene que garantizar una producción de leche adecuada para a su vez garantizar la sobrevivencia del bebé, por lo que, si el pecho recibe el estímulo adecuado, regularmente produce mucha más leche de lo que se requiere en esta etapa.



Y entonces:

- Tus pechos pueden chorrear y llenarse más de lo debido
- Se pueden endurecer y doler
- Tu ropa puede empaparse de leche te puede parecer que todo huele a queso.



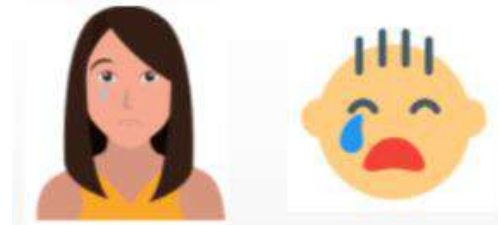
Página 3. Lo que sucede a los 3 meses es que el pecho APRENDE A REGULARSE y ya no producir leche en exceso.

¿Para qué? La naturaleza espera que la madre lacte a su bebé durante los primeros años de vida (y no solo unos meses) por lo que este hecho garantiza que la madre continúe con toda comodidad su lactancia y permite que la madre pueda hacer las cosas que le gustan o necesita hacer sin temor a que sus pechos chorreen leche y su ropa se empape demasiado. YA NO HAY UNA PRODUCCIÓN EN EXCESO.

Página 4. Muchas mamás suelen pensar entonces que ya no tienen suficiente leche o que ya "se les fue la leche", por lo que deciden comenzar a complementar con fórmula infantil, cuando ¡¡NO ES NECESARIO!!




Darle fórmula al bebé puede provocar una verdadera disminución de la producción, lo que en muchas ocasiones termina con la retirada del pecho.



Página 5. ¡Ten confianza tus pechos no se han quedado sin leche! Solo necesitas seguir dándole **UNICAMENTE PECHO** a tu bebé a **LIBRE DEMANDA** e **HIDRATARTE** muy bien. Entonces tus pechos producirán la cantidad de leche que tu bebé necesita.



Actividad. Mensaje del sexto mes. Infografía 28	
Descripción de la actividad. El usuario verá una infografía interactiva sobre la dentición en el bebé y su asociación con la leche materna.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Dar a conocer que debe continuarse la lactancia materna aunque haya aparecido la dentición en el bebé.
Eje de estrategia:	Cognoscitiva
Descripción del material:	<p>Infografía interactiva de seis páginas con temática de teléfono celular.</p>  <p>En cada una de las páginas aparece una pantalla de celular y la información más relevante como: relación entre la aparición de la dentición y el inicio de la alimentación complementaria, importancia de continuar con la lactancia materna y consejos para lograr la adaptación a este cambio.</p>

<p>Referencias (sustento del contenido):</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asociación Española de Pediatría, y Comité de Lactancia Materna. (2012). <i>Preguntas frecuentes sobre lactancia materna</i>, pp. 21-22 2. Balsalobre, I., y Sánchez, M. (2008). Los baches de la lactancia: Crisis de crecimiento, huelgas y rechazo. <i>La Lactancia materna de madre a madre</i>, pp. 41-46. https://xdoc.mx/preview/10-los-baches-de-la-lactancia-crisis-de-crecimiento-huelgas-y-5e7fb3527fe3b 3. Díaz, S. (2022, 23 de agosto). <i>Beneficios del porteo: por qué usar un portabebé ergonómico y cuál es el más recomendado</i>. <i>Bebés y más</i>. https://www.bebesymas.com/desarrollo/beneficios-porteo-que-usar-portabebe-ergonomico-cual-recomendado 4. García-Zepeda, A. y Camacho-Rossete, N. (2017). <i>Principales causas de deserción en la lactancia materna: mitos, sensación de leche insuficiente y crisis de crecimiento en la lactancia</i>. https://www.yakult.mx/sec_pdf/30996-sec-pdf-146.pdf 5. González, C. (2014). <i>Bésame mucho</i>. Ediciones Planeta. 6. Jové, R. (2006). <i>Dormir sin lágrimas</i>. El ateneo. 7. Merlo-Longhi, M. E. (2014). Porteo. <i>Medicina Naturista</i>, 8(2), pp. 37-40. 8. Spicer, N. (2019, 13 de diciembre). <i>Porteo: 23 Beneficios respaldados por la ciencia</i>. <i>Crianza Natural</i>. Disponible en: https://www.crianzanatural.com/documentos/Porteo-23-beneficios-respaldados-ciencia_art421
<p>Intereses con los que se relaciona:</p>	<p>12001, 15001, 16001, 22001</p>
<p>Tags:</p>	<p>#Dentición y alimentación complementaria #Dentición y lactancia materna #Consejos para lograr adaptación a la dentición del bebé</p>

	<p>#Vida Sana #Lactancia materna</p>
<p>Guion instruccional:</p>	<p>Página 1. Mensaje del sexto mes e imágenes colocadas dentro del teléfono celular.</p> <div data-bbox="1045 412 1472 634" data-label="Image"> </div> <p>Página 2. Ahora que tu bebito está a punto de cumplir 6 meses es importante que sepas esto. Aparecen tres pantallas de celular en forma vertical. Pantalla 1. Tu bebé está listo para probar nuevos alimentos diferentes a la leche materna, sus dientes están a punto de salir (si no han salido).</p> <div data-bbox="1108 932 1430 1133" data-label="Image"> </div>

Pantalla 2. Aunque el bebé ya tenga sus dientes, debe continuar con lactancia materna.



Pantalla 3. El hecho de que el bebé muerda es algo totalmente normal, está en desarrollo de nuevas habilidades que le serán necesarias para alimentarse con sólidos.



Página 3. Durante la lactancia es casi inevitable la experiencia de recibir una mordida de tu bebé. Pero aquí te dejamos estos CONSEJOS.

Aparece 1 pantalla de celular de forma horizontal con la siguiente información:

1. Si sucede, no hay que reír ni jugar con eso. Si se convierte en algo divertido el bebé intentará volver a hacerlo.



2. Debes decirle que eso no se hace. En el momento de la mordida deberás decirle un NO claro y firme, sin gritar.



Página 4.

3. Utiliza también el lenguaje no verbal. Emplea cara de dolor y seriedad tras la mordida.



4. Tras la mordida, se le debe retirar un momento del pecho. Si llora se le puede consolar, pero no darle el pecho en ese momento.



Página 5.

5. El uso de mordederas en esta etapa suele ser muy útil.



6. Explícale a tu bebé que eso te duele, que el pecho es muy sensible y debe tratarse con delicadeza. Te sorprenderá la capacidad de comprensión de tu bebé.

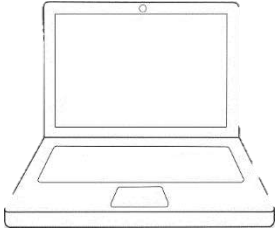



Página 6.

7. Ten paciencia y perseverancia.



Por último, quiero recordarte que la Organización Mundial de la Salud recomienda acompañar la alimentación complementaria con leche materna hasta al menos el segundo año de vida.

Actividad. Mensaje del noveno mes. Infografía 29	
Descripción de la actividad. El usuario verá una infografía interactiva sobre la huelga de lactancia materna.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Dar a conocer información sobre la aparición de la huelga de lactancia (aproximadamente a los 9 meses de vida del bebé) y cómo resolverla.
Eje de estrategia:	Cognoscitiva
Descripción del material:	<p>Infografía interactiva de 8 páginas con temática de computadora.</p>  <p>Para avanzar en la infografía se usan los siguientes botones:</p> 
Referencias (sustento del contenido):	<ol style="list-style-type: none"> Asociación Española de Pediatría, y Comité de Lactancia Materna. (2012). <i>Preguntas frecuentes sobre lactancia materna</i>, pp. 21-22

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Balsalobre, I., y Sánchez, M. (2008). Los baches de la lactancia: Crisis de crecimiento, huelgas y rechazo. <i>La Lactancia materna de madre a madre</i>, pp. 41-46. https://xdoc.mx/preview/10-los-baches-de-la-lactancia-crisis-de-crecimiento-huelgas-y-5e7fb3527fe3b 3. Díaz, S. (2022, 23 de agosto). <i>Beneficios del porteo: por qué usar un portabebé ergonómico y cuál es el más recomendado</i>. <i>Bebés y más</i>. https://www.bebesymas.com/desarrollo/beneficios-porteo-que-usar-portabebe-ergonomico-cual-recomendado 4. García-Zepeda, A. y Camacho-Rossete, N. (2017). <i>Principales causas de deserción en la lactancia materna: mitos, sensación de leche insuficiente y crisis de crecimiento en la lactancia</i>. https://www.yakult.mx/sec_pdf/30996-sec-pdf-146.pdf 5. González, C. (2014). <i>Bésame mucho</i>. Ediciones Planeta. 6. Jové, R. (2006). <i>Dormir sin lágrimas</i>. El ateneo. 7. Merlo-Longhi, M. E. (2014). Porteo. <i>Medicina Naturista</i>, 8(2), pp. 37-40. 8. Spicer, N. (2019, 13 de diciembre). <i>Porteo: 23 Beneficios respaldados por la ciencia</i>. Crianza Natural. Disponible en: https://www.crianzanatural.com/documentos/Porteo-23-beneficios-respaldados-ciencia_art421
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	#Huelga de lactancia #9 meses #Lactancia materna #Vida Sana

Guion instruccional:

Página 1. Imagen de computadora, aparece un sobre como notificación de mensaje. Texto. Mensaje del noveno mes. A esta edad se suele presentar un evento que se le conoce como huelga de lactancia.



¿Lo habías escuchado alguna vez?

Huelga de lactancia (como botón interactivo)

Página 2. HUELGA DE LACTANCIA.

Es un evento muy común y hace creer a la madre que el bebé no quiere más leche. Es para el bebé una forma de manifestar desacuerdo, de avisar que algo no está bien o que algo desagradable le sucedió o simplemente es una manera de manifestar que está enojado. Puede o no acompañarse de llanto. El bebé rechaza el pecho de forma repentina y sin causa aparente.



Página 3. La huelga de lactancia ocurre de forma repentina, abrupta y total. Puede durar desde horas hasta días. Respira y tómallo con calma. Te dejamos los siguientes consejos...



Página 4. Averigua la causa ¿Ha habido cambios? Quizá tu bebé quiere avisarte sobre algo de lo que no te has dado cuenta fácilmente y no puede explicarte.



Página 5. Ten mucha paciencia cuando le pongas el pecho a tu bebé y lo rechace, no te pongas nerviosa, no te enojas y no le grites.

Al contrario dale mimos, cántale, abrázalo. Si asocia un momento placentero a tu lado tendrá más ganas de volverlo a tomar.



Página 6. Prueba darle adormilado o en diferentes posturas. Busca un lugar tranquilo donde amamantar e intenta el contacto piel a piel. Si la huelga dura más de lo previsto, debes sacar tu leche y dársela a tu bebé mientras la huelga dure.





Página 7. Quiero aprovechar la ocasión para darte información importante para evitar un destete inoportuno o demasiado temprano... Sin embargo, para tomar una buena decisión, es importante que sepas o bien que recuerdes algunos aspectos básicos:



Página 8. Recuerda que la OMS recomienda que la lactancia materna acompañe la alimentación complementaria hasta, al menos, los dos años de edad. Ofrécela a libre demanda.



Página 9. No existe ningún límite para dejar la lactancia materna. Ni médico, nutricional o psicológico por el que haya que destetar obligatoriamente a determinada edad. La mayoría de los niños dejan el pecho de forma espontánea entre los 2 y 4 años de edad, aunque puede prolongarse más.

5






Página 10. Algunos expertos en la lactancia materna del área de la salud recomiendan alargar la lactancia hasta el quinto año de vida.



Página11. En estudios observacionales, se ha apreciado la prolongación de la lactancia materna hasta el séptimo año de vida. La decisión de cuándo hacer el destete es ¡tuya y de tu bebé!

¡RECUERDA! ¡Tu leche nunca dejará de ser nutritiva!

Actividad. A quien puedo acudir si tengo algún problema. Infografía 30	
Descripción de la actividad. El usuario verá una infografía interactiva sobre los organismos y páginas que ofrecen ayuda a la mujer lactante.	
Recursos para la actividad.	
Material: Infografía interactiva	Duración estimada: No aplica
Población objetivo:	Embarazadas y lactantes
Objetivo del material:	Dar a conocer información sobre las asociaciones y páginas web que ofrecen ayuda durante la lactancia.
Eje de estrategia:	Cognoscitiva
Descripción del material:	Infografía interactiva de 1 página. Al acercar el cursor a los logos, aparece una descripción del sitio y un enlace que al hacer clic conduce al sitio.
Referencias (sustento del contenido):	ACCLAM. (s.f.). <i>Directorio de consultores certificados en lactancia materna IBCLC® en México (por estado)</i> . https://www.acclam.org.mx/directorio Paricio, J. M. (2023, 5 de enero). <i>¿Es compatible con la lactancia?</i> https://www.e-lactancia.org/ La liga de la leche. (s.f). <i>Grupos de apoyo</i> . https://laligadelaleche.org.mx/grupos-de-apoyo/
Intereses con los que se relaciona:	12001, 15001, 16001, 22001
Tags:	#Lactancia materna #Asociación de Consultores Certificados en Lactancia Materna

	<p>#ACCLAM #Liga de la leche México #e-lactancia #A quién acudir si tengo problemas con mi lactancia #Vida sana</p>
<p>Guion instruccional:</p>	<p>Página 1. Título: ¿A quién puedo acudir si tengo un problema? Aparecen Susy con una expresión de duda y los logos de 3 sitios que pueden ayudar a la mujer lactante</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Acude con alguna Consultora Certificada en Lactancia Materna en tu comunidad. Visita en sitio web ACCLAM (Asociación de Consultores en Lactancia Materna en México). www.acclam.org.mx/directorio</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-end; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>Busca a madres dispuestas a apoyarte y que se han preparado para ello en la Liga de la Leche www.laligadelaleche.org.mx</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>



Aquí puedes revisar la compatibilidad de los medicamentos con la lactancia. www.e-lactancia.org/