

PROYECTO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CARRERA DE DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TECNÓLOGO EN DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL

**GRADO DE CONOCIMIENTO SOBRE LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA
EN MADRES ADOLESCENTES**

Modalidad Presencial

AUTORA: Melanie Nicole Tobar Gavilanes

DIRECTOR: Licenciada en Nutrición y Dietética. Ortiz Freire Flor Marlene
Magister en Educación Parvularia.

FECHA: 8 de agosto de 2024

Ambato - Ecuador
2024

 095 888 5323

ESTUDIA DIFERENTE

www.iste.edu.ec

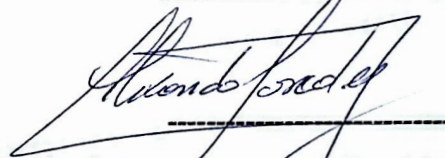
A la Unidad Académica de Titulación de la Carrera de Desarrollo Infantil Integral

El Tribunal receptor del Trabajo de integración curricular, presidido por el/la Lcda. María Cristina Raza Suárez Mg. Presidente, e integrado por las señoras Lcda. Paredes Guevara Alexandra Wilma Mg., Lcda. Aguirre León María Belén Mg. Miembros del Tribunal, designados por el Colectivo Académico de Carrera del Instituto Superior Tecnológico España, para receptor el Trabajo de Integración Curricular con el tema: **GRADO DE CONOCIMIENTO SOBRE LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA EN MADRES ADOLESCENTES**, elaborado y presentado por la señorita, TOBAR GAVILANES MELANIE NICOLE, para optar por el Grado Académico de Tecnólogo en Desarrollo Infantil Integral; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Integración Curricular, el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas del Instituto Superior Tecnológico España.



Lcda. María Cristina Raza Suárez Mg.

Presidente del Tribunal



Lcda. Paredes Guevara Alexandra Wilma Mg.

Miembro del Tribunal



Lcda. Aguirre León María Belén Mg.

Miembro del Tribunal

APROBACIÓN DEL DIRECTOR

Título de tercer nivel abreviado Nombre completo título de cuarto nivel abreviado
CERTIFICA:

En mi calidad de Director del trabajo de integración curricular: **“GRADO DE CONOCIMIENTO SOBRE LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA EN MADRES ADOLESCENTES”**, presentado por **MELANIE NICOLE TOBAR GAVILANES** para optar por el Título de Tecnólogo en **“DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL”** CERTIFICO, que dicho proyecto ha sido prolijamente revisado y considero que responde a las normas establecidas en el reglamento de títulos y grados de la Carrera, suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

08 de agosto de 2024.

Ambato - Ecuador



Lcda. Ortiz Freire Flor Marlene Mg.

C.C 180180622-3

DIRECTOR(A)

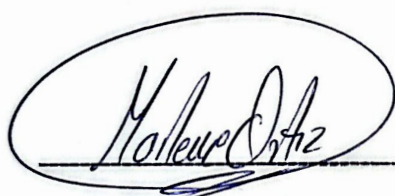
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Integración Curricular presentado con el tema: **"GRADO DE CONOCIMIENTO SOBRE LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA EN MADRES ADOLESCENTES"**, le corresponde exclusivamente a: **MELANIE NICOLE TOBAR GAVILANES**, Autor/a bajo la Dirección de (título de tercer nivel sin abreviar nombres completos título de cuarto nivel sin abreviar), Director (a) del Trabajo de integración curricular; y el patrimonio intelectual al Instituto Superior Tecnológico España.



Melanie Nicole Tobar Gavilanes

AUTOR(A)



Lcda. Ortiz Freire Flor Marlene Mg.

DIRECTOR(A)

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo al Instituto Superior Tecnológico España, para que el Trabajo de integración curricular, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi Trabajo de integración curricular, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones del Instituto.



Melanie Nicole Tobar Gavilanes

C.C. 180398291-5

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por tenerme con vida y salud para ver con orgullo todo el esfuerzo que he realizado, al ISTE por darme la oportunidad de continuar con mis estudios, A sus excelentes docentes, sobre todo a Lcda. Flor Marlene Ortiz Freire Mg, mi docente guía en todo este proceso por ser para mí, un ser humano y una profesional increíble.

Melanie Nicole Tobar Gavilanes

DEDICATORIA

Dedico esta investigación a todas las madres adolescentes que, como yo, han enfrentado los retos y las dudas de ser madre a temprana edad. Cuando fui madre adolescente, sentía miedo e inseguridad sobre la lactancia materna. Con esta investigación, quiero darles a otras jóvenes el conocimiento y la confianza necesarios para que puedan alimentar a sus bebés de la mejor manera posible. Espero que este trabajo sea una guía y un apoyo para todas aquellas que atraviesan esta etapa tan bonita y desafiante.

Melanie Nicole Tobar Gavilanes

RESUMEN EJECUTIVO

La lactancia materna exclusiva (LME) es esencial para la salud del bebé y la madre, pero su práctica varía entre diferentes poblaciones. Las madres adolescentes, un grupo vulnerable con menores tasas de LME, posiblemente debido a la falta de conocimiento y apoyo, enfrentan desafíos específicos en la parroquia San Miguelito. Esto impacta negativamente en la salud y desarrollo de sus hijos. Determinar el nivel de conocimiento sobre LME entre las madres adolescentes de la parroquia San Miguelito, en el cantón Pillaro de la provincia de Tungurahua en 2024, identificar las carencias de información y proponer talleres de intervención para mejorar las prácticas de LME. Utilizando un diseño metodológico cuantitativo descriptivo, se aplicó una encuesta a estas madres, midiendo su conocimiento sobre los beneficios, técnicas y fuentes de información relacionadas con la LME. Los resultados revelaron un conocimiento limitado y barreras como la falta de apoyo y educación adecuada, con la mayoría de las encuestadas sin recibir suficiente información sobre los beneficios y técnicas de la LME. Se concluye que es fundamental implementar programas educativos y talleres que proporcionen a las madres adolescentes el conocimiento y apoyo necesarios para practicar la LME de manera efectiva, lo que podría tener un impacto positivo en la salud pública, reduciendo la incidencia de enfermedades infantiles y mejorando el bienestar materno.

Palabras claves: adolescencia, beneficios, conocimiento, desafíos, lactancia materna exclusiva (LME), maternidad, salud infantil, taller educativo

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding (EBF) is essential for the health of both baby and mother, but its practice varies among different populations. Adolescent mothers, a vulnerable group with lower EBF rates, possibly due to a lack of knowledge and support, face specific challenges in the San Miguelito parish. This negatively impacts the health and development of their children. The objective of this research was to determine the level of knowledge about EBF among adolescent mothers in the San Miguelito parish, located in the Pillaro canton of Tungurahua province in 2024, identify information gaps, and propose intervention workshops to improve EBF practices. Using a descriptive quantitative methodological design, a survey was conducted with these mothers, measuring their knowledge about the benefits, techniques, and sources of information related to EBF. The results revealed limited knowledge and barriers such as a lack of adequate support and education, with most respondents not receiving sufficient information about the benefits and techniques of EBF. It is concluded that it is crucial to implement educational programs and workshops that provide adolescent mothers with the necessary knowledge and support to practice EBF effectively, which could have a positive impact on public health by reducing the incidence of childhood diseases and improving maternal well-being.

Key words: adolescence, benefits, knowledge, challenges, exclusive breastfeeding (EBF), child health, educational workshop

ÍNDICE DE CONTENIDO

APROBACIÓN DEL DIRECTOR.....	III
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	IV
DERECHOS DE AUTOR	V
AGRADECIMIENTO	VI
DEDICATORIA	VII
RESUMEN EJECUTIVO	VIII
ABSTRACT	IX
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	2
ANTECEDENTES Y BASES TEORICAS.....	2
1.1 Planteamiento del problema.....	2
1.2 Justificación.....	2
1.3 Objetivos	4
1.3.1 Objetivo general.....	4
1.3.2 Objetivos específicos.....	4
CAPÍTULO II	5
MARCO REFERENCIAL.....	5
2.1 Antecedentes Investigativos.....	5
2.2 Marco Teórico.....	7
2.3 Alimentación de la madre Gestante y en periodo de Lactancia	7
2.4 Lactancia Materna Exclusiva	9
2.5 Cambios Fisiológicos de la Madre Adolescente	10
2.6 Condiciones que afectan la Práctica de Lactancia Materna Exclusiva	11
2.7 Factores que influyen en la Maternidad Adolescente	13
2.8 Técnicas y Posicionamiento de Lactancia.....	16
2.9 Salud Mental de la Madre Adolescente	17

CAPÍTULO III	22
METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN	22
3.1 Diseño metodológico.	22
3.2 Enfoque de investigación	22
3.3 Técnicas o instrumentos utilizados.	23
3.4 Población.....	23
3.5 Muestreo.....	23
3.6 Recursos	23
CAPÍTULO IV	24
ANÁLISIS DE RESULTADOS	24
4.1 Tabulación e interpretación de encuestas	24
4.2 Discusión de Resultados	34
CAPÍTULO V	35
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	35
5.1 Conclusiones del estudio.....	35
5.2 Recomendaciones.....	36
BIBLIOGRAFÍA	37
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	44
ANEXOS	96

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Recursos.....	23
Tabla 2 Distribución de niveles educativos	24
Tabla 3 Distribución de edades de las madres adolescentes al momento de tener a su primer hijo.....	25
Tabla 4 Nivel de Conocimiento sobre Lactancia Materna Exclusiva.....	26
Tabla 5 Conocimiento de los Beneficios de la Lactancia Materna Exclusiva para el Bebé	27
Tabla 6 Conocimiento de los Beneficios de la Lactancia Materna Exclusiva para la Madre	28
Tabla 7 Conocimiento sobre la Duración Recomendada para la Lactancia Materna Exclusiva según la OMS.....	29
Tabla 8 Principales Desafíos en la Lactancia Materna Exclusiva para Madres Adolescentes	30
Tabla 9 Conocimiento sobre las Posiciones Adecuadas para Amamantar	31
Tabla 10 Conocimiento sobre el Agarre Adecuado del Pezón para Lactancia Efectiva	32
Tabla 11 Participación en Talleres de Lactancia Materna Exclusiva	33

ÍNDICE DE ILUSTRACIÓN

Ilustración 1 Incremento de energía y nutrientes respecto a lo marcado en una mujer no embarazada (%).	8
Ilustración 2 Distribución de niveles educativos	24
Ilustración 3 Distribución de edades de las madres adolescentes.	25
Ilustración 4 Nivel de Conocimiento sobre Lactancia Materna Exclusiva	26
Ilustración 5 Conocimiento de los Beneficios de la Lactancia Materna Exclusiva para el Bebés.	27
Ilustración 6 Conocimiento de los Beneficios de la Lactancia Materna Exclusiva para la Madre.	28
Ilustración 7 Conocimiento sobre la Duración Recomendada para la Lactancia Materna Exclusiva según la OMS.	29
Ilustración 8 Principales Desafíos en la Lactancia Materna Exclusiva para Madres Adolescentes	30
Ilustración 9 Conocimiento sobre las Posiciones Adecuadas para Amamantar	31
Ilustración 10 Conocimiento sobre el Agarre Adecuado del Pezón para Lactancia Efectiva	32
Ilustración 11 Participación en Talleres de Lactancia Materna Exclusiva	33

INTRODUCCIÓN

La lactancia materna exclusiva (LME) durante los primeros seis meses de vida del bebé es recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) debido a sus múltiples beneficios para la salud tanto del niño como de la madre. Sin embargo, la implementación de esta práctica varía considerablemente entre diferentes grupos demográficos, siendo las madres adolescentes un grupo particularmente vulnerable.

El ser primípara, pezones adoloridos, “baja producción de leche”, malformaciones congénitas y estados nutricionales mórbidos se ha reportado como factores de riesgo vinculados al abandono de la LME. Además de otros factores como, el bajo nivel socioeconómico, las situaciones laborales sin ayuda familiar y los cuidados sanitarios deficientes durante el parto. (González, et al., 2022, pág. 875)

La alimentación de la madre durante el embarazo y la lactancia es fundamental para asegurar un óptimo desarrollo del bebé y el bienestar de la madre. “Las madres adolescentes pueden seguir creciendo durante el embarazo y la lactancia, lo que conlleva a una competencia de los nutrientes necesarios para el crecimiento fetal, de tejidos maternos y producción láctea, aumentando el riesgo de presentar deficiencias nutricionales.” (Martínez, et al., 2019, pág. 38). Promover una alimentación saludable entre las madres es fundamental para la salud.

La maternidad adolescente es un fenómeno que representa un desafío tanto para las jóvenes madres como para la sociedad en general, debido a las implicaciones emocionales, sociales y económicas que conlleva. “La implementación de talleres educativos dirigidos a madres adolescentes ha demostrado ser una estrategia efectiva para promover el conocimiento y habilidades necesarias para el cuidado de sus hijos, así como para mejorar su calidad de vida” (Lopez, 2020, pág. 48). Este enfoque, que incluye temas como la alimentación de la madre gestante y lactante, lactancia materna exclusiva, manejo de problemas comunes, técnicas de amamantamiento, ofrece un espacio de aprendizaje y una red de apoyo para las madres adolescentes.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES Y BASES TEORICAS

1.1 Planteamiento del problema.

¿Cuál es el grado de conocimiento sobre lactancia materna exclusiva en madres adolescentes de la parroquia san miguelito en el año 2024?

1.2 Justificación

La implementación de talleres sobre lactancia materna exclusiva para madres adolescentes se fundamenta en la necesidad de ofrecerles el conocimiento y las herramientas esenciales que les permitan acceder a un entorno seguro y educativo. En estos talleres, se tratan no solo los beneficios nutricionales y de salud que aporta la lactancia materna exclusiva, sino también los aspectos emocionales y sociales que influyen en su realización. Las madres adolescentes, debido a su juventud y, frecuentemente, a la falta de experiencia y apoyo social, suelen enfrentar mayores dificultades para adoptar prácticas adecuadas de lactancia materna.

La factibilidad de realizar talleres de intervención para madres adolescentes en periodo de lactancia es alta, dado que estos pueden implementarse con recursos relativamente bajos y adaptarse a diversos contextos, como centros de salud, escuelas y organizaciones comunitarias. La infraestructura necesaria es mínima, requiriendo únicamente espacios adecuados para reuniones grupales y materiales educativos accesibles. Asimismo, la sencillez y eficacia de estas intervenciones garantizan que, incluso en contextos con recursos limitados, los talleres puedan implementarse con éxito, proporcionando a las madres adolescentes el apoyo y los conocimientos necesarios para practicar una lactancia materna adecuada y mejorar la salud y el bienestar de sus hijos.

El interés en el proyecto de talleres de lactancia materna exclusiva para madres adolescentes radica en su potencial para generar un impacto positivo significativo en la salud infantil y el bienestar de las jóvenes madres. La lactancia materna es fundamental para el desarrollo óptimo del bebé, proporcionando nutrientes esenciales y fortaleciendo su sistema inmunológico, mientras que, para las madres adolescentes, estos talleres ofrecen un apoyo crucial durante una etapa de alta vulnerabilidad. La implementación de estos talleres no solo aborda una necesidad educativa urgente, sino que también promueve la construcción de redes de apoyo entre las madres jóvenes, facilitando su integración en la comunidad y mejorando su calidad de vida. Este proyecto tiene el potencial de reducir las tasas de complicaciones asociadas con la lactancia inadecuada y fomentar prácticas saludables desde el inicio de la maternidad, lo que justifica su relevancia y atractivo para las instituciones de salud y las comunidades involucradas.

Los principales beneficiarios de este proyecto son las propias madres jóvenes y sus bebés. Para las madres adolescentes, los talleres proporcionan información crucial y apoyo durante una etapa de su vida marcada por desafíos emocionales, sociales y económicos. A través de la educación sobre la lactancia materna, estas madres pueden adquirir habilidades y conocimientos que les permitan ofrecer una nutrición adecuada a sus hijos, lo cual contribuye a la salud y desarrollo óptimo. En un sentido más amplio, la implementación de estos talleres también puede beneficiar a las instituciones de salud y las comunidades al promover prácticas de crianza saludables y reducir los costos asociados con complicaciones de salud infantil.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general.

Determinar el grado de importancia sobre lactancia materna exclusiva en madres adolescentes.

1.3.2 Objetivos específicos.

- Analizar las fuentes de información sobre Lactancia Materna Exclusiva utilizadas por las madres adolescentes.
- Fundamentar la importancia de la lactancia materna exclusiva en madres adolescentes.
- Diseñar talleres de intervención sobre lactancia materna exclusiva para madres adolescentes.

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1 Antecedentes Investigativos

Para, Ramos, et al. En su investigación "La alimentación de la gestante y sus implicaciones en la salud materna" publicado en (2023), se propuso identificar y sintetizar las implicaciones de la alimentación de la gestante en la salud materna. Donde se concluyó que la malnutrición materna, ocasionada por una alimentación insuficiente o inadecuada durante la gestación causa el deterioro de la salud materna. La condición nutricional de la mujer antes y durante la gestación es un determinante de riesgo para la morbi-mortalidad materna, la duración del embarazo y las complicaciones del parto.

Por su parte, Martínez, et al. en su investigación realizada de "Impacto de la Alimentación en la Producción de Leche Materna" realizado en (2020) , cuyo propósito fue investigar cómo la dieta de las mujeres lactantes influye en la cantidad y calidad de la leche materna. Los resultados mostraron que una dieta equilibrada y rica en nutrientes esenciales como proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales es crucial para mantener una producción adecuada de leche materna. La conclusión principal de este estudio es que las mujeres lactantes deben recibir asesoramiento nutricional adecuado para asegurar que su dieta apoye tanto su salud como la de su bebé.

De igual forma, Torres, et al. en su investigación "Nutrientes Esenciales para la Lactancia: Recomendaciones Dietéticas" realizado en (2020), cuyo objetivo principal fue elaborar guías dietéticas específicas para mujeres lactantes. La conclusión principal fue que la inclusión de alimentos ricos en omega-3, hierro, calcio y vitaminas A y D es fundamental para optimizar la calidad de la leche materna y promover el desarrollo saludable del bebé.

Mientras para, Minchala, et al. en la investigación realizada "La lactancia materna como alternativa para la prevención de enfermedades materno-infantiles: Revisión sistémica" publicado en el (2020), se propuso analizar mediante revisión bibliográfica, la lactancia materna como una alternativa para la prevención de enfermedades materno-infantiles. Concluyendo que la lactancia materna a nivel infantil previene enfermedades infecciosas del tracto digestivo y respiratorio a corto y mediano plazo y a largo plazo el sobrepeso e hipertensión. A nivel materno los beneficios son: prevención de hemorragias, anemias, cáncer de mama y ovario, diabetes tipo II, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

Recrea, Vargas, et al. en el artículo de revisión titulado "Lactancia materna: mitos y verdades" realizado en (2021) cuyo objetivo principal fue identificar las creencias en torno a la lactancia materna y confirmar si existía evidencia científica que las respaldara, concluyeron que es necesario fortalecer los programas de educación en lactancia materna dirigidos a las madres gestantes y lactantes, así como a su red de apoyo, con el fin de desmitificar estas creencias y promover una lactancia materna exitosa.

De acuerdo con, Hernández, et al. en el artículo "Perspectivas teóricas para el análisis de la maternidad adolescente" realizado en (2019) cuyo objetivo principal es sistematizar las contribuciones de los marcos analíticos que enfatizan las consecuencias bio-psico-sociales y los elementos estructurales de la maternidad adolescente, y proponer una tercera perspectiva que considere la experiencia subjetiva de las jóvenes madres. La conclusión principal resalta la importancia de comprender la maternidad adolescente.

2.2 Marco Teórico

2.3 Alimentación de la madre Gestante y en periodo de Lactancia

El estado nutricional de la madre antes de la concepción juega un papel crucial en la embriogénesis y en la salud general del descendiente. Una nutrición adecuada antes del embarazo es esencial para preparar el organismo para el proceso de concepción y para asegurar un ambiente óptimo para el desarrollo del embrión. Las deficiencias en nutrientes clave como las vitaminas B9, B12, B6, A, D, así como en minerales como yodo, hierro, zinc y selenio, están estrechamente asociadas con una disminución de la fertilidad y pueden tener efectos adversos sobre el desarrollo fetal. (Grieger, et al., 2019)

Las madres que comienzan el embarazo con bajo peso tienen riesgo elevado de toxemia y de tener RNB, para mitigar estos riesgos, es fundamental que las madres que presentan un bajo peso previo a la concepción se centren en alcanzar un peso saludable antes de quedar embarazadas. Esto puede lograrse mediante una dieta equilibrada y un programa de nutrición adecuado que promueva el aumento de peso progresivo y saludable. (Martínez, et al., 2019).

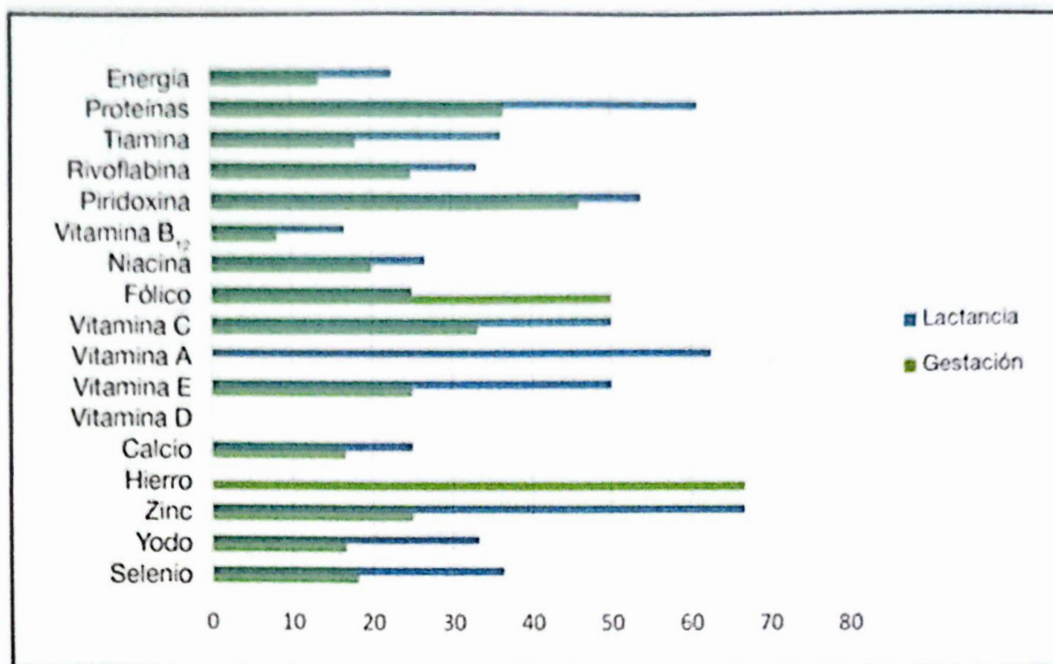
Los nutrientes esenciales para el embarazo y lactancia son fundamentales “Las mujeres embarazadas y las madres en periodo de lactancia necesitan calcio y vitamina D para mantener la integridad de sus huesos, para el desarrollo del esqueleto del feto y para la producción de leche materna.” (Rodríguez, M., y Martínez, A. , 2023, pág. 56). Las madres adolescentes al tener una alimentación saludable podrán beneficiarse ellas mismas y a sus bebés brindándoles una lactancia alta en nutrientes.

Según lo citado, se puede afirmar que una alimentación adecuada es esencial para lograr una salud materno-infantil óptima, ya que estos nutrientes juegan un papel crucial en varios aspectos del embarazo y la lactancia. Los nutrientes como el calcio y la vitamina D no solo son fundamentales para mantener la integridad ósea de la madre, sino que también son vitales para el desarrollo saludable del esqueleto del feto y para

la producción de leche materna de alta calidad. La ingesta adecuada de estos nutrientes contribuye significativamente al control de diversos aspectos de la salud, incluyendo la prevención de deficiencias nutricionales que podrían comprometer la salud de la madre y del bebé.

Ilustración 1

Incremento de energía y nutrientes respecto a lo marcado en una mujer no embarazada (%).



Nota: La gráfica representa el porcentaje de nutrientes que debe consumir una madre en periodo de gestación y lactancia de "Departamento de Nutrición" por Ortega y Cols., 2014.

En Ecuador, el Ministerio de Salud Público MSP reconoce la importancia de la lactancia materna en la prevención de enfermedades debido a sus componentes como: proteínas, aminoácidos, oligosacáridos, enzimas, hormonas, anticuerpos, ácidos grasos, vitaminas, minerales y factores de crecimiento, como una forma de combatir enfermedades infecciosas, erradicar la desnutrición y promover hábitos de vida saludables, razón por la cual propone aumentar la lactancia del 46,4% al 64% en los primeros seis meses de vida (Salazar, et al., 2019).

2.4 Lactancia Materna Exclusiva

La LME según la Organización Mundial de la Salud es ampliamente reconocida como la forma óptima de alimentar a los bebés, debido a su composición única que incluye anticuerpos, enzimas y hormonas que no se encuentran en las fórmulas infantiles. Esta práctica no solo satisface las necesidades nutricionales del bebé, sino que también proporciona beneficios inmunológicos que protegen al niño contra diversas enfermedades (OMS, 2020).

Las madres que amamantan exclusivamente tienen un menor riesgo de hemorragia posparto, ya que la succión del bebé estimula la liberación de oxitocina, lo que ayuda a que el útero vuelva a su tamaño normal más rápidamente. También se asocia con una reducción en el riesgo de desarrollar cáncer de mama y ovario, así como una recuperación más rápida del peso previo al embarazo. Estos beneficios tanto para el bebé como para la madre hacen que la LME sea altamente recomendada como la mejor práctica de alimentación infantil durante los primeros seis meses de vida (OMS, 2020).

La LME ofrece múltiples beneficios tanto para el bebé como para la madre. Para el bebé, la LME reduce la incidencia de enfermedades infecciosas como diarreas y neumonías, disminuye el riesgo de alergias, asma, obesidad infantil, y enfermedades crónicas a largo plazo como la diabetes tipo 2. La LME promueve el desarrollo cognitivo y emocional del niño. La leche materna contiene ácidos grasos esenciales y otros nutrientes que son fundamentales para el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso del bebé, lo que se traduce en mejores resultados en pruebas de desarrollo cognitivo y emocional a lo largo de la vida (García y Herrero, 2023).

Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y Fondo de las Naciones Unidas para la primera Infancia subrayan la importancia de la LME durante los primeros seis meses de vida del bebé. Después de este período, se debe introducir alimentos complementarios adecuados mientras se continúa con la lactancia materna hasta al menos los dos años de edad (OMS, 2023) y (UNICEF, 2023). Estas

recomendaciones están respaldadas por una sólida evidencia científica que destaca los múltiples beneficios de la LME para la salud y el desarrollo del niño.

La LME no solo promueve un crecimiento saludable y reduce la incidencia de enfermedades, sino que también fortalece el vínculo entre la madre y el bebé, proporcionando una base emocional y psicológica sólida para el desarrollo futuro del niño (OMS, 2020). Según Contreras, et al. señalan que el contacto directo y frecuente durante la lactancia estimula la liberación de oxitocina, una hormona que no solo facilita la lactancia, sino que también fortalece el lazo emocional entre madre e hijo. Esta hormona, conocida como la "hormona del amor", juega un papel crucial en el establecimiento de un apego seguro, fundamental para el desarrollo emocional del bebé.

2.5 Cambios Fisiológicos de la Madre Adolescente

Durante el período de lactancia, el cuerpo de la madre experimenta una serie de cambios físicos significativos para apoyar la producción de leche. Uno de los cambios más notables es el aumento en el tamaño y la sensibilidad de los senos, debido al incremento de los tejidos glandulares y al flujo sanguíneo. La areola también se oscurece y puede aumentar de tamaño, lo que facilita el proceso de amamantamiento para el bebé. Es común que las madres sientan una sensación de plenitud o hinchazón en los senos, especialmente en las primeras semanas (Maternal, 2022)

Los cambios hormonales juegan un papel fundamental en la preparación del cuerpo de la madre para alimentar al bebé. Las hormonas prolactina y oxitocina son esenciales en este proceso. La prolactina es responsable de la producción de leche en las glándulas mamarias, asegurando que haya suficiente suministro para el bebé. Por otro lado, la oxitocina es crucial para la eyección de la leche, ya que causa contracciones en las células musculares que rodean las glándulas, permitiendo que la leche fluya hacia el pezón. Además de su papel en la lactancia, estas hormonas también están relacionadas con el bienestar emocional de la madre, influyendo en su estado de ánimo y fomentando un vínculo afectivo más fuerte con su bebé, lo cual es esencial

para una lactancia exitosa y una relación madre-hijo saludable (González, 2021).

Durante el proceso de lactancia, el útero experimenta transformaciones importantes facilitadas por las hormonas involucradas en la lactancia. La oxitocina, además de su función en la expulsión de leche, induce contracciones uterinas que ayudan a que el útero retorne a su tamaño y posición normales después del parto. Este fenómeno, conocido como involución uterina, se lleva a cabo de manera más eficiente en mujeres que amamantan en comparación con aquellas que no lo hacen, resultando en una recuperación más rápida. Además, los elevados niveles de prolactina asociados con la lactancia pueden retrasar el regreso de la menstruación, ya que esta hormona inhibe la ovulación. Este efecto no solo facilita una recuperación física más eficaz, sino que también proporciona un periodo natural de infertilidad postparto, favoreciendo una transición más suave hacia la recuperación completa del cuerpo (Hernández, 2020).

A nivel metabólico, las madres lactantes presentan un aumento considerable en la demanda calórica y en la necesidad de nutrientes específicos para mantener una producción óptima de leche materna. Se calcula que la lactancia puede requerir entre 400 y 500 calorías adicionales por día, lo que puede contribuir a una pérdida de peso gradual si la madre sigue una dieta equilibrada. Asimismo, es esencial garantizar una ingesta adecuada de vitaminas y minerales fundamentales, como calcio, hierro y vitaminas A y D, para cubrir las necesidades tanto de la madre como del bebé durante este periodo de lactancia (Ministerio de Salud de Chile, 2019).

Los cambios en la piel también son comunes durante la lactancia. Algunas mujeres pueden experimentar sequedad o grietas en los pezones debido a la succión frecuente del bebé. Es importante cuidar adecuadamente la piel de los senos para prevenir infecciones y promover una lactancia exitosa. El uso de cremas hidratantes y protectoras, así como mantener una buena higiene, son medidas recomendadas para minimizar estas molestias. La piel puede requerir un tiempo para adaptarse a la nueva rutina de amamantamiento, pero con el cuidado adecuado, la mayoría de las madres encuentran alivio (Gomez, 2021).

2.6 Condiciones que afectan la Práctica de Lactancia Materna Exclusiva

La mastitis es una inflamación del tejido mamario que puede ocurrir durante la lactancia, causando dolor, enrojecimiento y fiebre. Esta condición a menudo resulta de un conducto de leche bloqueado o de una infección bacteriana. La mastitis no solo afecta la salud física de la madre, sino que también puede interferir con la capacidad de amamantar. Es fundamental tratar la mastitis rápidamente para evitar complicaciones mayores y asegurar la continuidad de la lactancia materna (Lawrence y Lawrence, 2020).

El dolor durante la lactancia es un problema frecuente que puede desanimar a muchas madres y afectar negativamente su experiencia de amamantamiento. Este dolor puede tener diversas causas, como un mal agarre del bebé, infecciones, o problemas anatómicos como pezones planos o invertidos. Es esencial que las madres reciban apoyo adecuado y educación sobre técnicas correctas de amamantamiento para reducir y gestionar el dolor. La intervención temprana, que incluye asesoramiento y soporte técnico, es fundamental para prevenir que el dolor se convierta en un obstáculo significativo para una lactancia exitosa. Proporcionar a las madres herramientas y conocimientos para abordar estos problemas puede mejorar la comodidad y la persistencia en la lactancia, contribuyendo a una experiencia de amamantamiento más positiva y duradera (Walker, 2023).

Las grietas en los pezones son lesiones dolorosas que pueden aparecer debido a la succión incorrecta del bebé o al uso inadecuado del extractor de leche. Estas grietas no solo causan dolor, sino que también aumentan el riesgo de infecciones como la mastitis. Es importante que las madres aprendan a posicionar correctamente al bebé y a cuidar sus pezones adecuadamente para prevenir estas lesiones. Las cremas de lanolina y la exposición al aire pueden ayudar en la cicatrización (Mohrbacher, 2021).

Las infecciones mamarias, como la mastitis y la candidiasis, son complicaciones que pueden surgir durante la lactancia. Estas infecciones no solo causan dolor e incomodidad, sino que también pueden dificultar la producción de leche. El tratamiento adecuado incluye antibióticos para la mastitis bacteriana y antifúngicos para la candidiasis. Además, es crucial mantener una buena higiene y recibir asesoramiento sobre técnicas de amamantamiento para prevenir recurrencias (Wambach y Spencer, 2023).

Prevenir problemas físicos durante la lactancia implica una combinación de educación, apoyo y cuidado personal. Las madres deben ser instruidas sobre técnicas adecuadas de agarre y posicionamiento, así como sobre la importancia de vaciar completamente los senos durante las tomas. Además, se debe fomentar el uso de productos para el cuidado del pezón y la búsqueda de ayuda profesional al primer signo de problemas. La prevención y el manejo temprano son claves para una lactancia exitosa y sin dolor (Smith y Kroeger, 2022).

2.7 Factores que influyen en la Maternidad Adolescente

El conocimiento sobre la LME entre las madres adolescentes según la Organización Mundial de la Salud puede verse influenciado por diversos factores como el nivel educativo, el acceso a la información sanitaria, el apoyo familiar y comunitario, y las experiencias previas con la lactancia materna. El nivel educativo es un factor determinante, ya que las madres con mayor educación tienden a tener un mejor entendimiento de los beneficios y las técnicas adecuadas de la LME (OMS, 2020).

El acceso a información sanitaria precisa y a servicios de salud de calidad es esencial para que las madres adolescentes practiquen la lactancia materna exclusiva (LME). Las adolescentes que reciben educación adecuada y atención médica especializada están mejor preparadas para mantener la LME. Además, el apoyo emocional y práctico de la familia y la comunidad incrementa las posibilidades de

éxito en la lactancia. La información sanitaria como el apoyo social son fundamentales para mejorar las tasas de LME en madres adolescentes (García, et al. , 2021)

Para el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia las madres adolescentes pueden obtener información sobre la LME a través de diferentes fuentes, como el personal de salud, programas educativos, grupos de apoyo para la lactancia, y recursos en línea. Los programas de educación prenatal y postnatal que incluyen sesiones sobre la LME pueden ser particularmente efectivos para aumentar el conocimiento y la confianza de las madres adolescentes. El personal de salud, como médicos, enfermeras y consultores de lactancia, desempeña un papel fundamental en la promoción de la lactancia materna exclusiva (LME) al ofrecer educación detallada y personalizada a las madres adolescentes. (UNICEF, 2023)

Fonde las Naciones Unidas para la Infancia proponr, el personal de salud, como médicos, enfermeras y consultores de lactancia, desempeña un papel fundamental en la promoción de la lactancia materna exclusiva (LME) al ofrecer educación detallada y personalizada a las madres adolescentes. Este personal puede responder preguntas específicas, abordar preocupaciones y proporcionar apoyo adaptado a las necesidades individuales de las jóvenes madres (UNICEF, 2023). Los grupos de apoyo para la lactancia, donde las madres comparten experiencias y reciben aliento de otras mujeres en situaciones similares, son una fuente valiosa de información y motivación, ayudando a fortalecer la confianza en la práctica de la LME y a superar posibles desafíos.

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, las barreras institucionales representan un obstáculo significativo para la práctica continua de la LME entre las madres adolescentes. La falta de políticas que apoyen la lactancia en lugares de trabajo e instituciones educativas, así como la ausencia de espacios adecuados para amamantar o extraer leche durante el horario escolar o laboral, pueden dificultar la continuidad de la LME (UNICEF, 2023). Adicionalmente, el estigma social asociado con la maternidad adolescente y la falta de apoyo emocional y práctico pueden afectar negativamente la disposición de las adolescentes a amamantar, lo que

refuerza la necesidad de políticas de apoyo y un entorno más inclusivo para facilitar la lactancia materna exclusiva (OMS, 2020).

Las creencias y conocimientos sobre la lactancia materna exclusiva son determinantes clave en la decisión de amamantar y en la duración de esta práctica entre las madres adolescentes. Las adolescentes que tienen un conocimiento más profundo sobre los beneficios de la lactancia materna están significativamente más inclinadas a optar por la lactancia exclusiva. Este conocimiento les permite comprender mejor la importancia crucial de la leche materna para el desarrollo óptimo y la salud integral del bebé, lo que a su vez aumenta su motivación y compromiso con esta práctica. Además, el entendimiento adecuado sobre la lactancia materna puede influir en la persistencia y el éxito de la lactancia, al proporcionar a las madres adolescentes la información necesaria para superar desafíos y mantener la práctica durante el tiempo recomendado (Fernández y Rodríguez, 2023).

La Organización Mundial de la Salud menciona que los programas educativos pueden incluir talleres, sesiones de asesoramiento individual y materiales educativos como folletos y videos. También pueden utilizarse recursos en línea y aplicaciones móviles para proporcionar información y apoyo en tiempo real. La educación y la sensibilización deben ser continuas y adaptarse a las necesidades específicas de las madres adolescentes (OMS, 2020)

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia menciona que las redes de apoyo entre pares juegan un papel crucial al proporcionar un espacio donde las madres adolescentes pueden compartir experiencias y recibir apoyo emocional y práctico. Este tipo de interacción no solo fortalece la confianza de las madres en su capacidad para amamantar, sino que también reduce el aislamiento y la incertidumbre durante este periodo (UNICEF, 2023).

La Organización Mundial de la Salud destaca la importancia de integrar servicios de salud que ofrezcan asesoramiento y apoyo específico para madres adolescentes en el ámbito de la lactancia materna. La implementación de programas

comunitarios que brinden apoyo continuo refuerza estas políticas al proporcionar un entorno de apoyo integral. Este enfoque ayuda a empoderar a las madres jóvenes para enfrentar los desafíos asociados con la lactancia materna y mejorar sus experiencias y resultados en este aspecto crucial de la crianza (OMS, 2020).

2.8 Técnicas y Posicionamiento de Lactancia

La práctica de técnicas correctas de amamantamiento es fundamental para asegurar una lactancia materna exitosa y beneficiosa tanto para la madre como para el bebé. Según la (Díaz, 2023) las técnicas correctas incluyen el asegurarse de que el bebé esté correctamente posicionado y que logre un agarre adecuado del pezón y la areola. Estas técnicas no solo facilitan la succión eficaz del bebé, sino que también ayudan a prevenir problemas comunes como grietas en el pezón y baja producción de leche.

Las posiciones adecuadas para amamantar son determinantes para el confort tanto de la madre como del bebé, así como para asegurar una buena transferencia de leche. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) las posiciones más recomendadas incluyen la posición de cuna, la posición de balón de rugby, y la posición acostada, entre otras. Cada una de estas posiciones tiene ventajas específicas dependiendo de las necesidades individuales de la madre y del bebé, promoviendo una lactancia materna más efectiva y cómoda.

El uso de dispositivos de ayuda, como las pezoneras y los extractores de leche, puede ser beneficioso para algunas madres adolescentes. Se destacan que las pezoneras pueden ayudar a las madres con pezones planos o invertidos a amamantar de manera efectiva. Los extractores de leche, tanto manuales como eléctricos, son útiles para mantener la producción de leche y proporcionar una reserva de leche materna para cuando la madre no puede estar presente. Es crucial que las madres adolescentes reciban formación adecuada sobre el uso de estos dispositivos (Martínez y Pérez, 2023).

El agarre correcto del pezón y la areola es esencial para asegurar una lactancia

materna exitosa y prevenir complicaciones. Según (Díaz, 2023), un agarre adecuado no solo incluye la captura del pezón por parte del bebé, sino también una porción significativa de la areola. Este tipo de agarre permite al bebé acceder de manera efectiva al flujo de leche, promoviendo una succión eficiente que optimiza la nutrición del infante. Además, un buen agarre ayuda a prevenir problemas comunes como la irritación o el daño en el pezón de la madre, contribuyendo a una experiencia de lactancia más cómoda y menos dolorosa para ambos. Asegurar que el bebé abarque una parte considerable de la areola también puede facilitar un vaciado más completo del seno y apoyar la producción de leche a lo largo del tiempo.

La posición de cuna es una de las más utilizadas y recomendadas para amamantar. En esta posición, el bebé se sostiene en el brazo de la madre, con su cuerpo alineado al de ella y la cabeza apoyada en el antebrazo. (López y Gómez, 2020) destacan que esta posición facilita un buen contacto visual entre la madre y el bebé, lo que puede fortalecer el vínculo afectivo. Además, permite un control adecuado del bebé durante la lactancia, favoreciendo un agarre efectivo del pezón y reduciendo la probabilidad de problemas como el dolor en los pezones o la ingurgitación mamaria.

La posición acostada es otra opción valiosa, especialmente para la lactancia nocturna. En esta posición, la madre y el bebé están recostados de lado, enfrentados uno al otro. (López y Gómez, 2020) señalan que esta posición permite a la madre descansar mientras amamanta, lo que puede ser particularmente beneficioso para las madres adolescentes que pueden estar experimentando fatiga. La posición acostada puede ayudar a reducir la presión sobre los pezones, aliviando el dolor que algunas madres pueden experimentar al amamantar en otras posiciones.

La educación sobre técnicas de amamantamiento debe incluir estrategias para abordar problemas comunes como la ingurgitación mamaria y el dolor en los pezones. Según (Vargas y Ortega, 2020), la capacitación en técnicas de extracción de leche, uso de compresas frías y métodos para aliviar el dolor puede ser especialmente útil para las madres adolescentes, quienes pueden estar menos preparadas para manejar estos desafíos. La formación en el uso de estos métodos puede ayudar a prevenir

complicaciones y mejorar la duración de la lactancia.

2.9 Salud Mental de la Madre Adolescente

La autoeficacia, definida como la creencia en la propia capacidad para realizar una tarea, es un factor determinante en la lactancia materna exclusiva. En el contexto de las madres adolescentes, aquellas con mayor autoeficacia materna tienen más probabilidades de iniciar y mantener la lactancia materna (Álvarez y Rodríguez, 2021). Según (Bandura, 1997), la autoeficacia influye en las decisiones que las personas toman y en la perseverancia con la que enfrentan desafíos. Las intervenciones dirigidas a mejorar la autoeficacia pueden ser efectivas.

La salud mental de las madres adolescentes es un aspecto crítico que requiere atención durante el período de lactancia y crianza. Las jóvenes madres a menudo enfrentan un estrés significativo debido a la combinación de responsabilidades escolares, sociales y de cuidado del bebé, lo que puede llevar a altos niveles de ansiedad y depresión posparto. Este estrés, exacerbado por la falta de apoyo emocional y social, puede afectar negativamente su capacidad para amamantar de manera exclusiva y prolongada. Investigaciones muestran que las madres adolescentes con apoyo emocional adecuado y acceso a servicios de salud mental tienen mejores resultados en la práctica de la lactancia materna y en su bienestar general (Rosenblum et al., 2022).

La incapacidad para amamantar puede generar sentimientos intensos de culpa y frustración en muchas madres, afectando profundamente su autoestima y salud mental. Este sentimiento de fracaso puede ser devastador, especialmente en una sociedad que a menudo idealiza la lactancia materna como la única opción adecuada para la alimentación infantil y de este modo contribuir con la salud óptima del bebé y la madre (Brown, 2018).

La presión social y las expectativas autoimpuestas pueden llevar a las madres a experimentar niveles elevados de ansiedad y depresión, lo que impacta

negativamente en su bienestar emocional y en su capacidad para cuidar de sí mismas y de su bebé (Figueiredo et al., 2020). Es esencial que se ofrezca apoyo emocional y educación adecuada a las madres para ayudarles a manejar estas presiones y promover un enfoque equilibrado hacia la alimentación infantil, que reconozca y respete las diversas

Las madres que no pueden amamantar a menudo se comparan con aquellas que sí lo hacen, lo que intensifica sentimientos de insuficiencia, culpa y frustración. Estas comparaciones se ven exacerbadas por la presión social y cultural que glorifica la lactancia materna como el estándar de oro para la crianza, dejando a las madres que no pueden amamantar sintiéndose inadecuadas o fracasadas. La presión de los familiares, amigos e incluso de los profesionales de la salud puede hacer que estas madres se sientan juzgadas, aisladas y emocionalmente vulnerables (Jackson y Williamson, 2015).

En muchos casos, esta falta de comprensión y apoyo puede desencadenar niveles elevados de estrés emocional, lo que interfiere no solo con su bienestar mental, sino también con su capacidad para disfrutar plenamente de la maternidad. Este entorno hostil puede establecer un ciclo de autorrecriminación, ansiedad y, en algunos casos, depresión posparto, dificultando aún más la construcción de un vínculo positivo con el bebé (Felice et al., 2017). Por ello, es crucial que tanto el entorno familiar como los profesionales de la salud ofrezcan un apoyo integral y libre de juicios para ayudar a estas madres a sentirse valoradas y comprendidas, independientemente de su capacidad para amamantar.

Un estudio realizado por (Hernández y Pérez, 2020) encontró que el estrés materno está directamente relacionado con una disminución en la producción de leche y una mayor probabilidad de abandono temprano de la lactancia materna. Este estrés puede ser resultado de múltiples factores, como la presión de equilibrar las responsabilidades de la maternidad con la escuela o el trabajo, la falta de apoyo emocional y el estigma social asociado con la maternidad adolescente. Las intervenciones que promueven la reducción del estrés, tales como la enseñanza de técnicas de manejo del estrés, la promoción de actividades de autocuidado y el

fortalecimiento de las redes de apoyo familiar y comunitario, pueden ser altamente beneficiosas para estas madres jóvenes. La creación de entornos de apoyo, tanto en el hogar como en las instituciones educativas y de salud, puede mejorar significativamente su bienestar emocional, facilitando así una lactancia materna más prolongada y efectiva.

La depresión posparto se define como un episodio de depresión mayor que ocurre dentro de las primeras cuatro semanas después del parto; sin embargo, en muchos casos, los síntomas pueden manifestarse durante el embarazo o surgir varios meses después del nacimiento del bebé (González y Pérez, 2020). Los síntomas típicos de esta condición incluyen una tristeza profunda y persistente, pérdida de interés o placer en actividades que solían ser disfrutadas, fatiga extrema, cambios significativos en el apetito y los patrones de sueño, así como sentimientos de inutilidad, culpa excesiva o desesperanza. La depresión posparto puede afectar la capacidad de la madre para cuidar de sí misma y de su bebé, lo que resalta la importancia de un diagnóstico temprano y del acceso a intervenciones de apoyo emocional y psicológico.

Los síntomas de la depresión posparto (DPP) incluyen tristeza persistente, pérdida de interés en actividades, fatiga, cambios en el apetito y el sueño, así como sentimientos de inutilidad o culpa. En el caso de las madres adolescentes, la prevalencia de la DPP es significativamente mayor en comparación con las madres adultas. Investigaciones han revelado que entre el 25% y el 60% de las madres adolescentes experimentan síntomas de depresión posparto, lo que es particularmente alarmante. Esta alta prevalencia sugiere una falta de apoyo adecuado y específico para las madres adolescentes, lo que podría contribuir a la persistencia y severidad de sus síntomas. Es crucial abordar esta brecha en el apoyo mediante la implementación de programas y servicios diseñados para ofrecer asistencia integral y emocional a las madres adolescentes, con el fin de mejorar su bienestar y asegurar una transición más saludable durante el posparto (Rodríguez, et al., 2021).

La DPP no solo afecta a la madre, sino que también tiene consecuencias significativas para el desarrollo del niño. Los niños de madres con DPP tienen mayor

riesgo de presentar problemas emocionales, conductuales y de desarrollo. La DPP puede interferir con el establecimiento de un vínculo afectivo seguro, afectando negativamente el desarrollo emocional y cognitivo del niño lo cual lo puede afectar a lo largo de su vida (González y Pérez, 2020).

La depresión posparto (DPP) en la madre puede tener un impacto significativo en su capacidad para cuidarse a sí misma y a su bebé, lo que puede derivar en un cuidado infantil insuficiente y en efectos negativos para la salud física y mental tanto de la madre como del niño. Este deterioro en el bienestar puede afectar la capacidad de la madre para establecer un vínculo emocional sólido con su bebé, lo que a su vez puede influir en el desarrollo socioemocional del niño.

Las madres adolescentes que experimentan DPP enfrentan un mayor riesgo de recurrencia de episodios depresivos a lo largo de su vida, lo que puede complicar aún más su estabilidad emocional y su habilidad para alcanzar objetivos educativos y laborales a largo plazo, perpetuando ciclos de desventaja económica y social (Rodríguez et al., 2021). Por tanto, es crucial implementar intervenciones tempranas y proporcionar apoyo continuo a las madres adolescentes con DPP para mitigar estos riesgos y promover una recuperación integral.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

3.1 Diseño metodológico.

El diseño de investigación correlacional es ideal para explorar la relación entre grado de conocimiento sobre lactancia materna exclusiva y madres adolescentes, ya que permite identificar asociaciones entre estas variables sin intervenir de manera directa en ellas. A través de este enfoque, es posible analizar cómo el nivel de conocimiento de las madres adolescentes influye en sus prácticas de lactancia, así como explorar otros factores que podrían estar relacionados con su decisión de amamantar de manera exclusiva. Este tipo de diseño es valioso para generar hipótesis y proporcionar una base sólida para estudios futuros que busquen intervenir y mejorar las prácticas de lactancia en esta población específica.

3.2 Enfoque de investigación

Este proyecto de investigación adoptó un enfoque cuantitativo, el cual se centra en la recolección y análisis de datos numéricos para comprender patrones, relaciones y tendencias dentro de un fenómeno específico. A través de este enfoque, se busca obtener resultados precisos y objetivos que permitan medir el grado de conocimiento sobre la lactancia materna exclusiva en madres adolescentes. Este enfoque es ideal para establecer correlaciones y comparaciones estadísticas que aporten información relevante para la toma de decisiones y el desarrollo de intervenciones basadas en evidencia.

3.3 Técnicas o instrumentos utilizados.

La presente investigación utilizó como técnica la encuesta y como instrumento

el cuestionario estructurado con opción múltiple.

3.4 Población

La población objetivo de esta investigación está constituida por 15 madres adolescentes de la parroquia San Miguelito, Pillaro.

3.5 Muestreo

Para la selección de la muestra se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Este método es adecuado ya que permite la recolección de datos de manera rápida y eficiente cuando los recursos y el tiempo son limitados

3.6 Recursos

Los recursos utilizados en el desarrollo de la presente investigación son los que se detallan a continuación:

Tabla 1

Recursos

Recursos humanos	Recursos materiales	Técnicas e instrumentos a utilizar
• Investigador • Director • Participantes	• Computadora • Impresora • Internet • Esfero • Hojas	• Encuesta-Cuestionario

Nota. Se describe los recursos utilizados en el transcurso de la investigación

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Tabulación e interpretación de encuestas

Pregunta 1. ¿Cuál es su nivel educativo?

Tabla 2

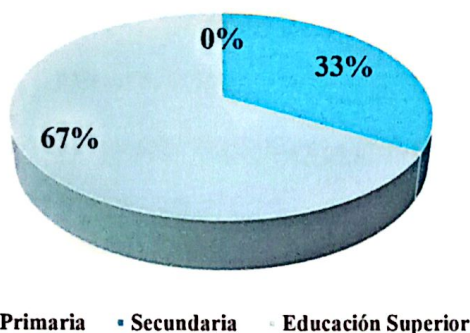
Distribución de niveles educativos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
Primaria	0	0%
Secundaria	5	33%
Educación Superior	10	67%
Total	15	100%

Nota: Elaboración propia: Tobar, M. 2024. Distribución de niveles educativos.

Ilustración 2

Distribución de niveles educativos



Nota: Elaboración propia: Tobar, M. 2024. Distribución de niveles educativos.

Análisis e interpretación: El 33% de las madres adolescentes tienen educación secundaria y el 67% educación superior, mientras que ninguna tiene solo educación primaria. Estas diferencias en el nivel educativo reflejan desigualdades en el acceso a recursos y subrayan la necesidad de un entorno integral de apoyo para que las madres

jóvenes continúen su educación.

Pregunta 2. ¿A qué edad tuvo a su primer hijo?

Tabla 3

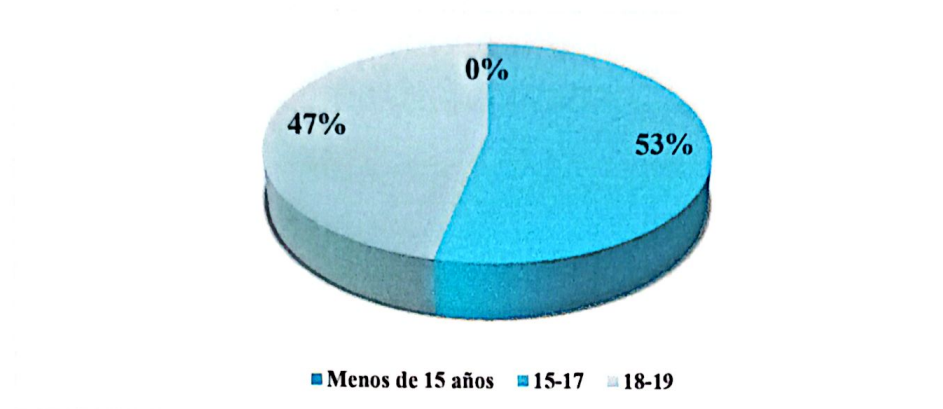
Distribución de edades de las madres adolescentes al momento de tener a su primer hijo.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
Menos de 15 años	0	0%
15-17 años	7	47%
18-19 años	8	53%
Total	15	100%

Nota: Elaboración propia: Tobar, M. 2024. Distribución de edades de las madres adolescentes.

Ilustración 3

Distribución de edades de las madres adolescentes



Nota: Elaboración propia: Tobar, M. 2024. Distribución de edades de las madres adolescentes.

Análisis e interpretación: La mayoría de las madres adolescentes un 53% tuvo su primer hijo entre los 15 y 17 años, mientras que el 47% lo tuvo entre los 18 y 19 años, lo que indica una tendencia hacia la maternidad en la adolescencia temprana y media, Este patrón resalta la necesidad de intervenciones que aborden la maternidad temprana y sus implicaciones en el desarrollo y el acceso a recursos para estas jóvenes.

Pregunta 3. ¿Sabe usted que significa la lactancia materna exclusiva?

Tabla 4

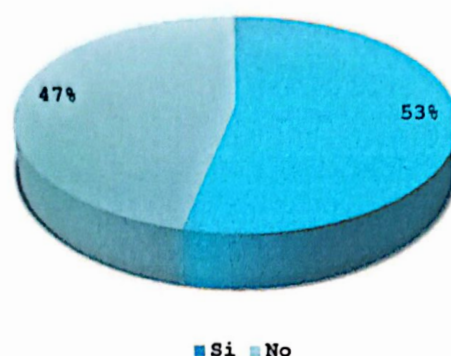
Nivel de Conocimiento sobre Lactancia Materna Exclusiva.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	8	53%
No	7	47%
Total	15	100%

Nota: Elaboración propia: Tobar, M. 2024. Nivel de Conocimiento sobre Lactancia Materna Exclusiva.

Ilustración 4

Nivel de Conocimiento sobre Lactancia Materna Exclusiva



Nota: Elaboración propia: Tobar, M. 2024. Nivel de Conocimiento sobre Lactancia Materna Exclusiva.

Análisis e interpretación: En base a la pregunta el 53% de las madres adolescentes encuestadas tienen conocimiento sobre la lactancia materna exclusiva, mientras que el 47% no están informadas. Este análisis pone de relieve la brecha existente en la educación sobre lactancia materna exclusiva entre las madres jóvenes. La falta de información podría afectar la adopción y práctica de la lactancia materna, sugiriendo la urgencia de implementar programas educativos más efectivos para asegurar que todas las madres adolescentes reciban la información necesaria para tomar decisiones informadas sobre la alimentación de sus hijos.

Pregunta 4. ¿Conoce los beneficios de la lactancia materna exclusiva para el bebé?

Tabla 5

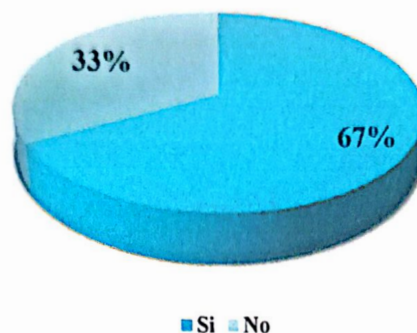
Conocimiento de los Beneficios de la Lactancia Materna Exclusiva para el Bebé

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	10	67%
No	5	33%
Total	15	100%

Nota: Elaboración propia: Tobar, M. 2024. Conocimiento de los Beneficios de la Lactancia Materna Exclusiva para el Bebé

Ilustración 5

Conocimiento de los Beneficios de la Lactancia Materna Exclusiva para el Bebé



Nota: Elaboración propia: Tobar, M. 2024. Conocimiento de los Beneficios de la Lactancia Materna Exclusiva para el Bebé

Análisis e interpretación: La mayoría de las madres adolescentes encuestadas el 67% conocen los beneficios de la lactancia materna exclusiva para el bebé, mientras que el 33% no tienen este conocimiento. Aunque la mayoría están informadas sobre los aportes nutricionales y el vínculo afectivo que proporciona, las respuestas negativas destacan la necesidad de seguir educando sobre la importancia de la lactancia materna exclusiva para mejorar la salud infantil.

Pregunta 5. ¿Conoce los beneficios de la lactancia materna exclusiva para la madre?

Tabla 6

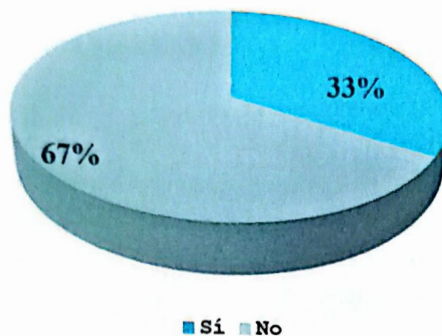
Conocimiento de los Beneficios de la Lactancia Materna Exclusiva para la Madre

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	5	33%
No	10	67%
Total	15	100%

Nota: Elaboración propia: Tobar, M. 2024. Conocimiento de los Beneficios de la Lactancia Materna Exclusiva para la Madre.

Ilustración 6

Conocimiento de los Beneficios de la Lactancia Materna Exclusiva para la Madre.



Nota: Elaboración propia: Tobar, M. 2024. Conocimiento de los Beneficios de la Lactancia Materna Exclusiva para la Madre.

Análisis e interpretación: Los datos indican que solo el 33% de las madres adolescentes encuestadas conocen los beneficios de la lactancia materna exclusiva para la madre, mientras que el 67% no están informadas al respecto. Este resultado evidencia una carencia significativa de conocimiento sobre cómo la lactancia materna exclusiva también favorece a la madre, lo cual puede influir en su disposición a practicarla.

Pregunta 6. ¿Conoce la duración recomendada por la OMS (Organización Mundial de la Salud) para la lactancia materna exclusiva?

Tabla 7

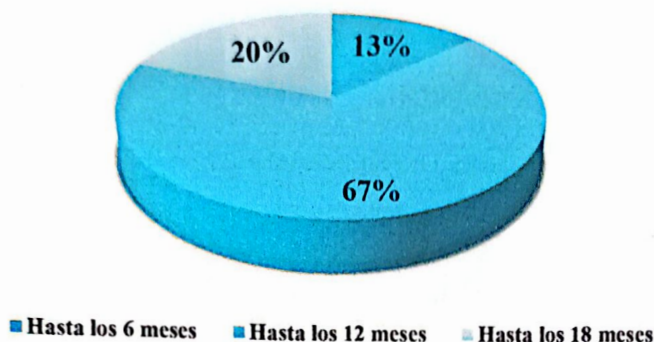
Conocimiento sobre la Duración Recomendada para la Lactancia Materna Exclusiva según la OMS

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
Hasta los 6 meses	2	13%
Hasta los 12 meses	10	67%
Hasta los 18 meses	3	20%
Total	15	100%

Nota: Elaboración propia: Tobar, M. 2024. Conocimiento sobre la Duración Recomendada para la Lactancia Materna Exclusiva según la OMS

Ilustración 7

Conocimiento sobre la Duración Recomendada para la Lactancia Materna Exclusiva según la OMS



Nota: Elaboración propia: Tobar, M. 2024. Conocimiento sobre la Duración Recomendada para la Lactancia Materna Exclusiva según la OMS

Análisis e interpretación: El 13% de las madres adolescentes encuestadas conocen la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la duración de la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses. En contraste, el 67% creen incorrectamente que la lactancia materna exclusiva debería durar hasta los 12 meses, y el 20% consideran que debe prolongarse hasta los 18 meses. Este análisis refleja una clara falta de conocimiento lo cual puede llevar a prácticas incorrectas en la lactancia.

Pregunta 7. ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrenta como madre adolescente en periodo de lactancia?

Tabla 8

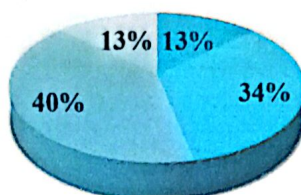
Principales Desafíos en la Lactancia Materna Exclusiva para Madres Adolescentes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
Falta de apoyo familiar	2	13%
Falta de información sobre lactancia materna exclusiva	5	34%
Factor Económico	6	40%
Otros	2	13%
Total	15	100%

Nota: Elaboración propia: Tobar, M. 2024. Principales Desafíos en la Lactancia Materna Exclusiva para Madres Adolescentes.

Ilustración 8

Principales Desafíos en la Lactancia Materna Exclusiva para Madres Adolescentes



- Falta de apoyo familiar
- Falta de información sobre lactancia materna exclusiva
- Factor Económico
- Otro

Nota: Elaboración propia: Tobar, M. 2024. Principales Desafíos en la Lactancia Materna Exclusiva para Madres Adolescentes.

Análisis e interpretación: El análisis muestra que los principales desafíos para las madres adolescentes en la lactancia materna exclusiva son el factor económico 40%, la falta de información 34% y la falta de apoyo familiar influyen en la calidad de vida.

Pregunta 8. ¿Conoce las posiciones adecuadas para amamantar?

Tabla 9

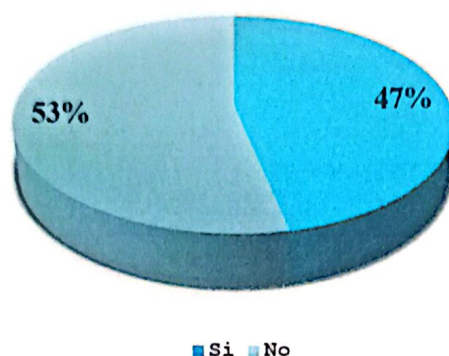
Conocimiento sobre las Posiciones Adecuadas para Amamantar

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	7	47%
No	8	53%
Total	15	100%

Nota: Elaboración propia: Tobar, M. 2024. Conocimiento sobre las Posiciones Adecuadas para Amamantar

Ilustración 9

Conocimiento sobre las Posiciones Adecuadas para Amamantar



Nota: Elaboración propia: Tobar, M. 2024. Conocimiento sobre las Posiciones Adecuadas para Amamantar

Análisis e interpretación: Los datos muestran que el 47% de las madres adolescentes encuestadas conocen las posiciones adecuadas para amamantar, mientras que el 53% no tienen este conocimiento. Esta falta de información mayoritaria evidencia la necesidad de reforzar la capacitación y educación sobre las técnicas correctas de lactancia materna para asegurar una práctica efectiva y cómoda, tanto para la madre como para el bebé.

Pregunta 9. ¿Sabe cómo debe ser el agarre correcto del pezón y la areola para una lactancia efectiva?

Tabla 10

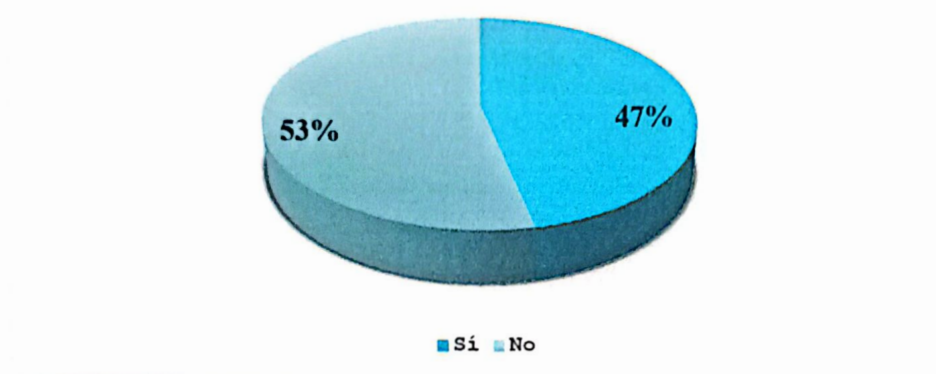
Conocimiento sobre el Agarre Adecuado del Pezón para Lactancia Efectiva

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
Sí	7	47%
No	8	53%
Total	15	100%

Nota: Elaboración propia: Tobar, M. 2024. Conocimiento sobre el Agarre Adecuado del Pezón para Lactancia Efectiva

Ilustración 10

Conocimiento sobre el Agarre Adecuado del Pezón para Lactancia Efectiva



Nota: Elaboración propia: Tobar, M. 2024. Conocimiento sobre el Agarre Adecuado del Pezón para Lactancia Efectiva

Análisis e interpretación: Los datos indican que solo el 47% de las madres adolescentes encuestadas tiene conocimiento sobre el agarre adecuado del pezón para una lactancia efectiva, mientras que el 53% no está informada al respecto. Esta falta de conocimiento es preocupante, ya que un agarre incorrecto puede llevar a problemas como el dolor, las grietas en los pezones y una transferencia inadecuada de leche al bebé. Los resultados resaltan la importancia de ofrecer más educación y apoyo.

Pregunta 10. ¿Ha asistido a talleres de lactancia materna exclusiva?

Tabla 11

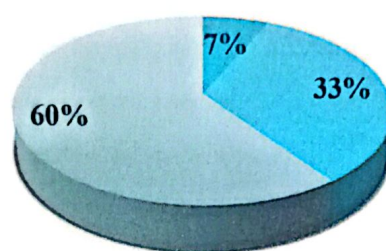
Participación en Talleres de Lactancia Materna Exclusiva

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
Sí, he asistido a talleres de lactancia materna exclusiva	1	7%
No, he asistido pero estoy interesada en asistir	5	33%
Desconozco sobre que es un taller de lactancia materna exclusiva	9	60%
Total	15	100%

Nota: Elaboración propia: Tobar, M. 2024. Participación en Talleres de Lactancia Materna Exclusiva

Ilustración 11

Participación en Talleres de Lactancia Materna Exclusiva



- Sí, he asistido a talleres de lactancia materna exclusiva.
- No he asistido, pero estoy interesada en asistir
- Desconozco sobre que es un taller de lactancia materna exclusiva

Nota: Elaboración propia: Tobar, M. 2024. Participación en Talleres de Lactancia Materna Exclusiva

Análisis e interpretación: Los datos muestran que solo el 7% de las madres adolescentes encuestadas ha asistido a talleres de lactancia materna exclusiva. El 33% está interesada en participar en estos talleres, pero aún no lo ha hecho. En contraste, el 60% no tiene conocimiento sobre qué es un taller de lactancia materna exclusiva. Este análisis sugiere una falta significativa de acceso y conocimiento sobre talleres educativos, subrayando la necesidad de aumentar la disponibilidad y la promoción de estos recursos para mejorar el apoyo y la información disponible para las madres.

4.2 Discusión de Resultados

Los resultados reflejan un conocimiento insuficiente sobre la lactancia materna exclusiva Lactancia Materna Exclusiva (LME) entre las madres adolescentes. Solo el 47% de las encuestadas conoce la técnica adecuada del agarre del pezón y la areola, lo cual es fundamental para una lactancia efectiva. El 53% no sabe cómo debe ser el agarre correcto, lo que puede provocar problemas como dolor, baja producción de leche y abandono precoz de la Lactancia Materna Exclusiva. Esto destaca la necesidad urgente de programas educativos y talleres prácticos para abordar esta falta de conocimiento.

En relación con la asistencia a talleres de Lactancia Materna Exclusiva, solo el 7% de las madres adolescentes ha participado en alguno, mientras que el 33% mostró interés en asistir. Esta disposición sugiere que, con la oferta adecuada de talleres y recursos educativos, se podría mejorar el conocimiento y la práctica de la Lactancia Materna Exclusiva. Sin embargo, el 60% desconoce la existencia de estos talleres, evidenciando una brecha considerable en la difusión de información y accesibilidad. Esto subraya la importancia de implementar campañas de concientización y facilitar el acceso a programas educativos sobre lactancia.

La variación en el nivel educativo tiene un impacto significativo en la práctica de la lactancia materna exclusiva. Las madres adolescentes con educación superior tienden a tener un mayor conocimiento y aplicar de manera más efectiva las prácticas adecuadas de lactancia materna en comparación con aquellas que solo tienen educación secundaria. Este fenómeno puede estar relacionado con varios factores. Las madres con mayor nivel educativo generalmente tienen un mejor acceso a información precisa y actualizada sobre la lactancia materna, lo que les permite tomar decisiones informadas.

CAPÍTULO V**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES****5.1 Conclusiones del estudio**

La investigación revela que las madres adolescentes presentan un conocimiento insuficiente respecto a la duración recomendada de la lactancia materna exclusiva (LME) y los múltiples beneficios que esta práctica conlleva tanto para el bebé como para la madre. Este déficit en la información puede ser un factor determinante en las bajas tasas de LME observadas en este grupo. La falta de comprensión sobre la duración óptima de la lactancia, tal como lo recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS), y los beneficios asociados, como la reducción de riesgos de enfermedades y una mejor recuperación postparto, limita la capacidad de estas madres para tomar decisiones informadas sobre la alimentación de sus hijos.

La falta de conocimiento y participación en talleres de lactancia materna exclusiva entre las madres adolescentes resalta la urgencia de implementar un enfoque integral que no solo se centre en la educación sobre la lactancia, sino que también aborde los factores socioeconómicos, culturales y de acceso que influyen en las decisiones de estas madres. La escasa asistencia a talleres y la limitada comprensión de las prácticas adecuadas de lactancia reflejan un vacío en el acceso a recursos educativos cruciales.

Para concluir, se ha diseñado una guía integral que incluye talleres didácticos sobre Lactancia Materna Exclusiva, específicamente dirigida a madres adolescentes. Esta guía, desarrollada a partir de la investigación realizada, proporciona una serie de actividades y recomendaciones prácticas adaptadas a las necesidades de las madres adolescentes durante el período de lactancia. El objetivo es garantizar que estas madres puedan implementar las actividades de manera efectiva y recibir el apoyo necesario para practicar la lactancia materna exclusiva con confianza.

5.2 Recomendaciones

Se recomienda diseñar e implementar programas educativos específicos y accesibles sobre lactancia materna exclusiva (LME) dirigidos a madres adolescentes. Estos programas deben proporcionar información detallada sobre la duración recomendada de la LME y sus beneficios, y ofrecer talleres prácticos que aborden las barreras que enfrentan las madres adolescentes.

Se aconseja que el personal de los Centros de Salud y las Unidades Educativas promueva y facilite talleres específicos sobre lactancia materna exclusiva dirigidos a adolescentes. Estos talleres deben ser diseñados para proporcionar información práctica y accesible sobre la lactancia materna, abordando tanto las técnicas adecuadas como los beneficios para la salud del bebé y la madre.

Se sugiere expandir la implementación de talleres educativos diseñados para madres adolescentes en diversas ubicaciones y contextos, se debe considerar la incorporación de seguimiento evaluar regularmente la efectividad de estos talleres y ajustar su contenido y formato según los comentarios de las participantes ayudará a mantener y aumentar los beneficios obtenidos en las tasas de lactancia.

BIBLIOGRAFÍA

- Martínez RM, Ortega RM, Bregón F. . (2019). Alimentación de la madre durante el embarazo y lactancia. Riesgos nutricionales. *Salud*, 38.
- Rosa Elvira Minchala-Urgiles, Andrés Alexis Ramírez-Coronel, Mercy Karina Caizaguano-Dutan, María de los Ángeles Estrella-González, Luis Francisco Altamirano-Cárdenas, Marina Cecilia Andrade-Molina, Mercedes Magdalena Sarmiento-Pesántez, Fanny Mercedes. (2020). La lactancia materna como alternativa para la prevención de enfermedades materno-infantiles: Revisión sistemática. *Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica*.
- Álvarez, S., & Rodríguez, C. (2021). Autoeficacia y lactancia materna. *Revista de Psicología y Salud*, 33(2), 123-134.
- Ana Lucía Hernández Cordero, Alessandro Gentile, Estela Santos Díaz. (2019). Perspectivas teóricas para el análisis de la maternidad adolescente. *Castellano-Manchega de Ciencias Sociales*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/3221/322161687008/html/>
- Ares, S., Ansótegui, J., & Díaz, M. (2019). La importancia de la nutrición materna durante la lactancia, ¿necesitan las madres lactantes suplementos nutricionales? *Anales de pediatría*, 347 -348.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. . New York: W.H. Freeman.
- Claudia Patricia Ramos Lafont, Santiago Henao Villegas, Gino Montenegro Martínez. (2023). La alimentación de la gestante y sus implicaciones en la salud. *Nutrición Comunitaria*.
- Contreras, Y; Martínez, M; Araneda, H; Manríquez, C. (2022). Exposición a oxitocina sintética en el periodo perinatal y resultados en la lactancia materna: un estudio

piloto. *Elsevier*, 78-86.

Díaz, M. (2023). Técnicas de lactancia materna. *Comité de nutrición y lactancia materna*.

Felice, J., S. S., & De Santis, J. (2017). Barreras a la lactancia materna en los Estados Unidos: una revisión. *Revista Salud de la Mujer*, 62(6), 626-638.
doi:<https://doi.org/10.1111/jmwh.12629>

Fernández, P., & Rodríguez, T. (2023). Asesoramiento Nutricional y Lactancia Materna: Un Enfoque Integral. *Revista de Salud y Nutrición Pública*, 145-157.

Figueiredo, B; Canário, C; Field, T. (2020). Breastfeeding is negatively affected by prenatal depression and reduces postpartum depression. *Psychological Medicine*, 50(6), 941-949.

García, M., & López, J. (2022). Salud mental y lactancia materna en madres adolescentes. *Psicología Clínica*, 30(3), 78-90.

García, M., Fernández, J., & López, R. . (2021). El papel del acceso a la atención sanitaria y el apoyo social en la promoción de la lactancia materna exclusiva entre adolescentes. . *Revista de Salud Pública*, 45(3), 345-352.

García, S., & Herrero, M. (2023). Beneficios de la lactancia materna: la guía completa para madres y bebés. *Nutriendo*, 123-130.

Gomez, A. (2021). Cuidados de la piel durante la lactancia. *Dermatología y Salud*, 18-21.

González, e. a. (2022). Lactancia materna exclusiva en Latinoamérica: una revisión sistemática. *Vive*, 875. doi:<https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i15.195>

González, P. (2021). Hormonas y lactancia: El papel de la prolactina y la oxitocina. *Revista de Endocrinología*, 40-52.

- González, P., & Pérez, R. (2020). Estrés y depresión posparto en madres adolescentes. *Salud y Sociedad*, 29(3), 45-55.
- González, P., & Pérez, R. (2020). Estrés y depresión posparto en madres adolescentes. *Salud y Sociedad*, 29(3), 45-55. *Salud y Sociedad*, 29(3), 45-55.
- Grieger, J., Grzeskowiak, L., Wilson, R., & Tina, M. (2019). Maternal selenium, copper and zinc concentrations in early pregnancy, and the association with fertility. *National Library of Medicine*, 11-16.
- Grieger, J., Grzeskowiak, L., Wilson, R., y Tina, M. (2019). Maternal selenium, copper and zinc concentrations in early pregnancy, and the association with fertility. *National Library of Medicine*, 11-16.
- Hernández, A., Gentile, A., & Santos, E. (2019). Perspectivas teóricas para el análisis de la maternidad adolescente. *Redalyc*, 135-154.
- Hernández, P., & Pérez, S. (2020). Intervenciones psicológicas en madres adolescentes durante la lactancia. *Revista de Psicoterapia*, 18(2), 145-160.
- Hernández, R. (2020). Transformaciones uterinas durante la lactancia. *Ginecología Actual*, 30-32.
- Lawrence, Ruth; Lawrence, Robert. (2022). *Breastfeeding: A guide for the medical professional*. New York: Working together.
- Lopez. (2020). Estrategias para promover la Lactancia Materna Exclusiva. *Pediatría*, 48.
- López, J; Gómez, R. (2020). Posiciones de Lactancia y su Aplicación en Diferentes Contextos. *Journal de Salud y Nutrición Pública*, 130-145.
- López, M. (2019). Mitos y creencias erróneas sobre la lactancia materna. *Revista de Salud Infantil*, 45-52.

- Martínez, A. &. (2021). Educación prenatal y técnicas de lactancia en madres adolescentes. *Boletín de Enfermería*, 27(1), 78-90.
- Martínez, A. y. (2021). Educación prenatal y técnicas de lactancia en madres adolescentes. *Boletín de Enfermería*, 78-90.
- Martínez, L. (2022). Demandas calóricas y nutricionales durante la lactancia. *Nutrición y Salud*, 15-20.
- Martínez, R., Jiménez, A., Peral, Á., Bermejo, L., & Rodríguez, E. (2020). Impacto en la composición de la leche materna. *Scielo*, 38-42.
- Martínez, R., Jiménez, A., Peral, Á., Bermejo, L., & Rodríguez, E. (2020). Importancia de la nutrición durante el embarazo. Impacto en la composición de la leche materna. *Scielo*, 38-42.
- Maternal. (2022). *Salud Maternal*. Obtenido de <https://www.saludmaternal.org/cambios-fisicos-lactancia>
- MedicinePlus. (13 de Abril de 2019). Obtenido de Medlineplus: <https://medlineplus.gov/druginfo/natural/993.html>
- Melier Vargas-Zarate, Fabiola Becerra-Bulla, Sandra Yineth Balsero-Oyuela, Yuleidy Sandaly Meneses-Burbano. (2021). Lactancia materna: mitos y verdades. Artículo de revisión. *Facultad de Medicina*.
- Michala, R., Ramírez, A., Caizaguano, M., Estrella, M., Altamirano, L., & Andrade, M. (2020). La lactancia materna como alternativa para la prevención de enfermedades materno-infantiles. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 941-947.
- Mohrbacher, A. (2021). Breastfeeding solutions: Quick tips to help you succeed. *Lactation Consultant Practice*, 234-240.

- OMS. (2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breastfeeding>
- OMS. (2023). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breastfeeding>
- Pérez, R., & Gómez, L. (2019). Educación prenatal y lactancia materna exclusiva en adolescentes. *Boletín de Enfermería*, 115-122.
- Ramos, C., Henao, S., & Montenegro, G. (2023). La alimentación de la gestante y sus implicaciones en la salud materna. *Revista española de nutrición comunitaria*, 1135-3074.
- Rodríguez, M., Carvalho, J., & Pereira, M. (2021). Depresión posparto en madres adolescentes: Prevalencia y factores asociados. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53(1), 1-9.
- Rodríguez, M., y Martínez, A. . (2023). Requerimientos de calcio y vitamina D durante el embarazo y la lactancia. *Revista de Nutrición Clínica*, 38(2), 123-130.
- Rosa María Martínez García , Ana Isabel Jiménez Ortega, África Peral-Suárez, Laura M Bermejo, Elena Rodríguez-Rodríguez. (2020). Importancia de la nutrición durante el embarazo. Impacto en la composición de la leche materna. *Nutrición Hospitalaria*. doi:<https://dx.doi.org/10.20960/nh.03355>
- Ruiz, R., & Torres, N. (2021). Experiencias culturales y lactancia materna en adolescentes. *Cultura y Salud*, 22(1), 101-113.
- Salazar, S., Chávez, M., Delgado, X., Thamara, P., & Rubio, E. (2019). Lactancia Materna. *Scielo*, 32-41.
- Salud, O. P. (31 de Julio de 2018). OPS. Obtenido de OPS: <https://www.paho.org/es/noticias/31-7-2018-leche-materna-desde-primera->

hora-vida

- Smith, J., Cattaneo, A., Iellamo, A., & Javanparast, S. (2022). Estrategias efectivas para promover la lactancia materna entre madres jóvenes. *University of CanBerra*, 50-60.
- Smith, L., & Kroeger, M. (2022). Preventing and managing physical issues during breastfeeding. *Journal of Lactation Education*, 24-29.
- Torres. (2020). Nutrientes Esenciales para la Lactancia: Recomendaciones Dietéticas. *Salud Materna*.
- Torres, B., Samaniego, A., Izurieta, S., & Benites, R. (2024). Lactancia materna y su relación con el desarrollo bucodental del recién nacido. *Gaceta médica estudiantil*, 1-13.
- UNICEF. (2023). UNICEF. Obtenido de https://www.unicef.org/nutrition/index_24824.html
- Valdiviezo, M., Rivera, E., Barahona, J., Haro, G., & González, T. (2021). Características de la maternidad adolescente en un hospital del segundo nivel del contexto ecuatoriano. *Dialnet*, 28-38.
- Vargas, E., & Ortega, C. (2020). Manejo de Problemas Comunes en la Lactancia Materna. *Revista de Enfermería Pediátrica*, 29(3), 95-108.
- Vargas, M., Becerra, F., Balsero, S., & Meneses, Y. (2020). Lactancia materna mitos y verdades. Artículo de revisión. *Revista de la Facultad de Medicina*, 608-616.
- Walker, L. (2023). Managing pain during breastfeeding: Common issues and solutions. *Journal of Perinatal Education*, 15-21.
- Wambach, K., & Spencer, B. (2023). *Breastfeeding and human lactation*. Denton: Jones & Bartlett.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Introducción:

La lactancia materna exclusiva (LME) es fundamental para el desarrollo saludable de los recién nacidos y ofrece numerosos beneficios tanto para el bebé como para la madre. Sin embargo, a pesar de las recomendaciones de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la práctica de la LME es limitada entre las madres adolescentes, particularmente en áreas con menos acceso a educación y recursos de salud. En la parroquia San Miguelito del cantón Pillaro, se ha observado que muchas madres adolescentes carecen de información adecuada sobre la LME, lo que contribuye a tasas subóptimas de lactancia materna y, en consecuencia, a peores resultados de salud infantil y materna (OMS, 2021).

La implementación de talleres de intervención sobre LME es crucial para abordar las brechas de conocimiento y apoyo identificadas entre las madres adolescentes. Los estudios han demostrado que la educación y el asesoramiento adecuado pueden aumentar significativamente las tasas de LME y mejorar la salud general de los bebés (UNICEF, 2020). La propuesta de diseñar talleres específicos para esta población tiene como objetivo proporcionar información precisa, prácticas recomendadas y apoyo continuo, creando un entorno favorable para la adopción de la LME. “Este enfoque no solo beneficiará la salud de los bebés y las madres, sino que también contribuirá a la reducción de desigualdades en el acceso a la educación sobre salud” (Valdiviezo Maygua, 2021).

El impacto de estos talleres se extiende más allá de la educación directa. Al ofrecer apoyo y recursos, se puede mejorar el bienestar general de las madres adolescentes, reducir las tasas de abandono de la lactancia y promover mejores resultados de salud tanto para las madres como para sus bebés. Al abordar factores socioeconómicos y culturales, estos programas pueden ayudar a superar obstáculos que afectan negativamente la lactancia, promoviendo un entorno más favorable y

accesible. En conjunto, estos talleres contribuyen a fortalecer la salud pública y a apoyar a las madres adolescentes en una etapa crucial de su vida.

Objetivo General

Mejorar el conocimiento y la práctica de la lactancia materna exclusiva entre las madres adolescentes de la parroquia San Miguelito del cantón Píllaro, a través de la implementación de talleres educativos y de apoyo.

Objetivos Específicos

- Desarrollar un plan de estudios y materiales educativos adaptados a las necesidades y contextos de las madres adolescentes.
- Involucrar a profesionales de la salud para facilitar los talleres.
- Realizar sesiones de seguimiento para evaluar la efectividad de los talleres y ajustar el enfoque según sea necesario.

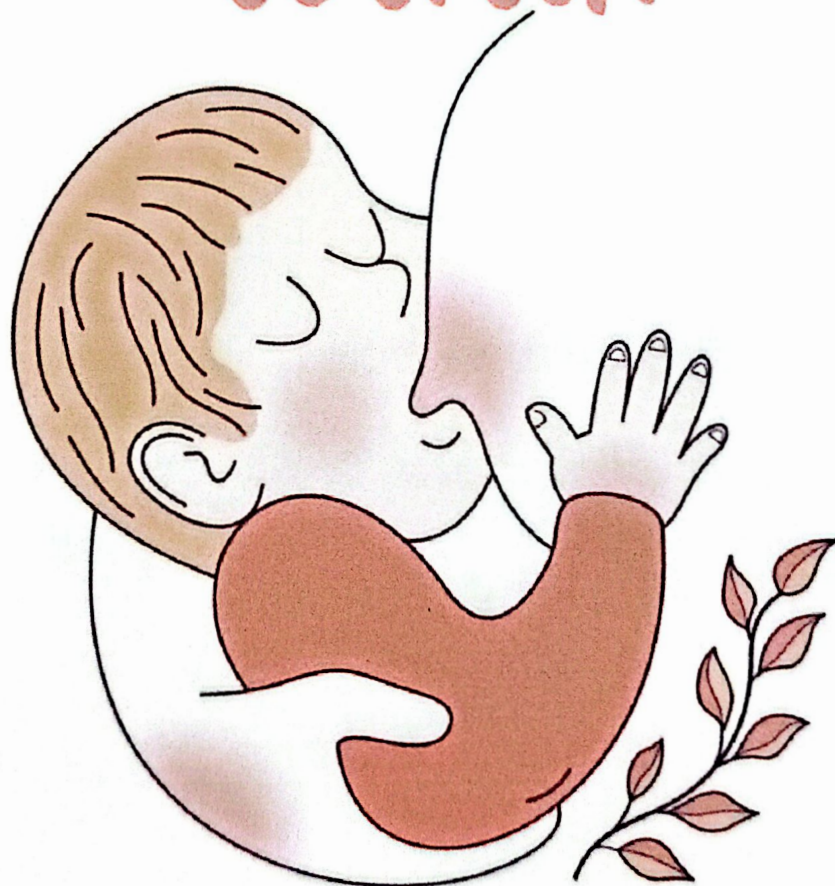
Metodología de la intervención:

Se basa en un enfoque participativo y práctico, orientado a proporcionar a las madres adolescentes conocimientos clave, habilidades y confianza para llevar a cabo una lactancia materna exitosa. Los talleres se estructuran en sesiones interactivas que combinan la exposición teórica con dinámicas grupales, favoreciendo el aprendizaje colaborativo y el intercambio de experiencias entre las participantes. La metodología utilizada integra técnicas de enseñanza lúdica, discusión grupal, simulaciones y demostraciones prácticas, adaptadas a las necesidades y niveles de conocimiento de las adolescentes.

Cada taller comienza con una actividad de presentación que facilita la creación de un ambiente de confianza y cercanía, permitiendo a las participantes expresarse abiertamente sobre sus expectativas y experiencias. A lo largo de las sesiones, se emplean materiales visuales como diagramas, tarjetas y juegos de preguntas para reforzar el aprendizaje de conceptos esenciales, como los beneficios de la Lactancia Materna Exclusiva, las técnicas correctas de amamantamiento y la identificación de mitos comunes sobre la lactancia.

Descripción detallada de las actividades y estrategias a implementar

¡Dame tetita!



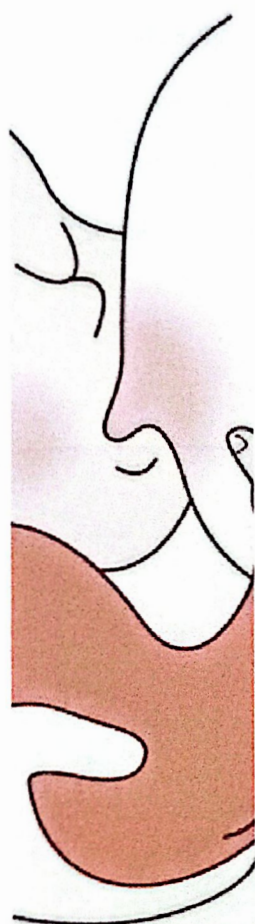
*Amamantando con Amor: Talleres para una Lactancia Materna
Exclusiva Exitosa*

 095 888 5323

ESTUDIA DIFERENTE

www.iste.edu.ec

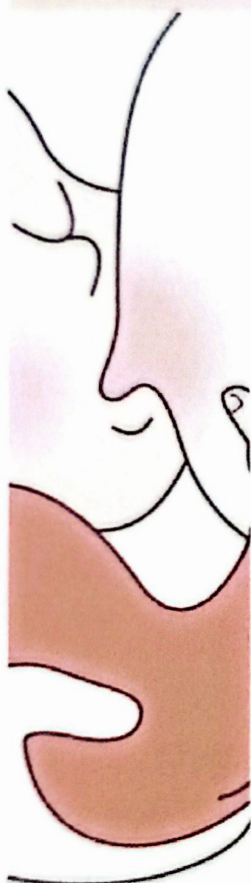
 Bolívar 16-64 entre Castillo y Quito / Edificio Sindicato de Choferes Tunurahua.



Derechos de autor:
Realizado por Melanie
Nicole Tobar Gavilanes



ÍNDICE TALLERES LME



Taller 1 Alimentación de la madre Gestante	2
Taller 2 Alimentación de la madre Lactante	5
Taller 3 Lactancia Materna Exclusiva	8
Taller 4 Anatomía y Fisiología del Pecho	14
Taller 5 Desmintiendo Mitos sobre LME	21
Taller 6 Estrategias para una LME Exitosa	29
Taller 7 Manejo de problemas Comunes	34
Taller 8 Vinculo Madre-Hijo	33
Taller 9 Técnicas de Amamantamiento	38
Taller 10 Celebrando el Éxito en la Lactancia Materna Exclusiva	42

Taller 1

Alimentación de la madre Gestante

Objetivo General Promover una alimentación saludable y balanceada en madres adolescentes gestantes para asegurar su bienestar y el desarrollo adecuado del bebé.

Actividad 1. Presentación

Objetivo: Romper el hielo, conocer los nombres de las participantes y mencionar un alimento saludable que les guste o consideren importante durante el embarazo.

Duración: 10 minutos

Descripción

- Comenzará el facilitador con un ejemplo: "Hola, mi nombre es María y un alimento saludable que me gusta es la manzana."
- La siguiente participante repetirá el nombre y el alimento de la persona anterior y añadirá el suyo propio: "Ella es María y le gusta la manzana. Yo soy Ana y me gusta el yogur."
- Este proceso continuará hasta que todas hayan participado. Al finalizar, el facilitador comentará sobre los alimentos mencionados y su importancia, creando una transición natural hacia el contenido teórico del taller.

Indicadores

- Todas las participantes deben contribuir con un nombre, alimento y nutriente.
- Memorización y Repetición: Las participantes deben recordar y repetir correctamente la cadena de nombres y alimentos.

Actividad 2. Identificación de Nutrientes

Objetivo General: Facilitar la comprensión de los nutrientes esenciales para el embarazo al permitir que las participantes identifiquen y asocien alimentos con los nutrientes que aportan.

Materiales: Tarjetas con nombres de nutrientes y ejemplos de alimentos.

Duración: 20 minutos

Descripción:

- Se divide al grupo en equipos pequeños. Cada equipo recibe tarjetas con nombres de nutrientes y ejemplos de alimentos.
- Los equipos deben emparejar cada nutriente con los alimentos que lo contienen.
- Revisión en grupo, explicando la función de cada nutriente y por qué son importantes durante el embarazo.

Indicadores:

- Los equipos deben emparejar correctamente los nutrientes con los alimentos correspondientes.
- Revisión de los emparejamientos realizados por cada equipo para verificar la exactitud.
- Las participantes deben poder explicar la función de cada nutriente y su importancia durante el embarazo.



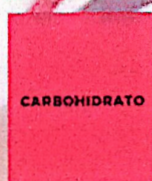
PAPA



LECHUGA



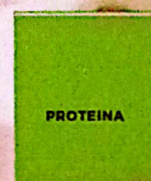
POLLO



CARBOHIDRATO



VITAMINAS Y MINERALES



PROTEINA

Actividad 3. Quiz Nutricional Interactivo

Objetivo: Reforzar y evaluar el conocimiento adquirido durante el taller sobre nutrición para el embarazo mediante un quiz interactivo

Materiales: hojas con un cuestionario, bolígrafo

Duración: 20 minutos

- Organiza un quiz sobre nutrición durante el embarazo.
- Primero, prepara una serie de preguntas con opciones de respuesta, como "¿Cuál de los siguientes alimentos es una buena fuente de hierro?" con opciones como "espinacas", "pan blanco", "queso" y "mantequilla".
- Divide a las participantes en equipos pequeños y, durante la realización del quiz, el facilitador lee cada pregunta en voz alta y presenta las opciones. Los equipos discuten y seleccionan la respuesta correcta, escribiéndola en una hoja o levantando una tarjeta.

Taller 2

Alimentación de la madre Lactante

Objetivo General Proporcionar a las madres adolescentes información práctica y accesible sobre la alimentación adecuada durante la lactancia, promoviendo hábitos alimenticios saludables que beneficien tanto a ellas como a sus bebés, a través de actividades dinámicas y participativas.

Actividad: Charla interactiva con preguntas abiertas.

Objetivo: Informar a las madres adolescentes sobre los beneficios de una alimentación adecuada durante la lactancia y las necesidades nutricionales específicas, fomentando una comprensión básica que les permita tomar decisiones informadas sobre su dieta para mejorar su salud y la de sus bebés.

Duración: 20 minutos

Descripción:

- El facilitador inicia la sesión presentando los beneficios de una alimentación adecuada durante la lactancia y las necesidades nutricionales específicas. Se utiliza una breve presentación visual para ilustrar los puntos clave.

Materiales:

- Tarjetas con información sobre alimentos y nutrientes
- Imágenes de alimentos
- Proyector

Indicadores:

- Participación activa
- respuestas a preguntas
- interés mostrado.

Actividad 2 El Reto del Plato Saludable

Objetivo: Enseñar a las madres adolescentes cómo crear un plato equilibrado que incluya todos los nutrientes esenciales necesarios durante la lactancia, promoviendo la planificación de comidas saludables.

Duración: 20 minutos

Materiales:

- Hojas con dibujos de platos divididos en secciones
- Marcadores y lápices de colores
- Imágenes recortables de diversos alimentos
- Pegamento
- Tijeras

Descripción:

- Los participantes reciben una hoja con un dibujo de un plato dividido en secciones. Se les pide que completen el plato con alimentos saludables, distribuyendo los nutrientes esenciales (proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales).
- Después, cada participante presenta su plato y explica cómo seleccionaron los alimentos y por qué son adecuados para una madre lactante.

Indicadores:

- Comprensión de la distribución equilibrada de nutrientes
- Creatividad en la selección de alimentos
- Capacidad para explicar elecciones.

Actividad 7 Evaluación del Taller: Alimentación de la madre en el Período de Lactancia

Objetivo: Evaluar a las madres sobre el taller brindado

Duración: 5 a 10 min

Referencias:

Reglas empresariales

Background

1. ¿Consideras que la información proporcionada en el taller fue clara y comprensible?

Si

No

2. ¿Qué tan útil te resultó la información para mejorar la alimentación durante la lactancia?

Muy útil

Útil

Poco útil

Nada útil

3. ¿Cuál de las actividades te pareció más interesante?

Química alternativa

El Plan de Acción Individual

4. ¿Te gustaría más capacitarte para implementar diversas actividades después de este taller?

Si

No

5. ¿Cómo calificas la satisfacción general con el taller?

Muy satisfactoria

Satisfactoria

Neutral

Insatisfactoria

Muy insatisfactoria

6. ¿Te gustaría participar en más talleres sobre temas relacionados con la lactancia y la nutrición?

Si

No

Taller 3

Lactancia Materna Exclusiva

Objetivo General: Proporcionar a las madres adolescentes conocimientos y habilidades prácticas sobre la lactancia materna exclusiva, destacando sus beneficios, técnicas adecuadas y estrategias para superar desafíos comunes, a través de actividades lúdicas e interactivas.

Actividad 1: La Rueda de los Beneficios

Objetivo: Identificar y comprender los beneficios de la lactancia materna exclusiva tanto para el bebé como para la madre.

Duración: 20 minutos

Materiales:

- Cartulina grande
- Marcadores y rotuladores de colores
- Tarjetas con beneficios escritos

Descripción:

- Se presenta una cartulina grande con una rueda dibujada. Cada sección de la rueda tiene un tema relacionado con los beneficios de la LME (por ejemplo, inmunidad del bebé, vínculo emocional, salud materna).
- Las madres adolescentes se dividen en grupos pequeños y cada grupo recibe tarjetas con diferentes beneficios escritos.
- Los grupos deben pegar las tarjetas en la sección correcta de la rueda y luego se discute en grupo grande, explicando cada beneficio.

Indicadores:

- Participación activa
- correcta identificación de beneficios
- discusión comprensión de los beneficios.

8

Beneficios para el bebé



| 9

Beneficios para la madre



10

Actividad 2 Dinámica de Preguntas y Respuestas

Objetivo: Fomentar el aprendizaje colaborativo y la resolución de dudas comunes sobre la lactancia materna exclusiva mediante la discusión y el uso de recursos informativos.

Duración: 15 minutos

Materiales: Tarjetas con preguntas

Descripción:

- Se dividen las participantes en pequeños grupos y se les entregan tarjetas con preguntas frecuentes sobre la LME (por ejemplo, "¿Cuándo se debe iniciar la lactancia?" o "¿Cómo saber si el bebé está recibiendo suficiente leche?").
- Cada grupo discute las preguntas y utiliza los folletos informativos para encontrar las respuestas. Después, cada grupo comparte sus respuestas con el resto del grupo.

Indicadores:

- Precisión en las respuestas
- Participación activa en la discusión

**¿CUÁNDO SE DEBE
INICIAR LA
LACTANCIA?**

**¿CÓMO SABER SI EL
BEBÉ ESTÁ
RECIBIENDO
SUFICIENTE LECHE?**

**¿HASTA QUE EDAD
HAY QUE DAR LME?**

¿QUE ES LME?

| 12

Actividad 3 Cierre y Reflexión

Objetivo: Aprender sobre los beneficios de LME para la madre y el bebé

Duración: 10 minutos

Descripción:

El facilitador resume los puntos clave discutidos durante la actividad e invita a los participantes a compartir cualquier pregunta adicional o reflexiones sobre lo aprendido.

Se distribuyen folletos adicionales y se responde a preguntas finales.

Indicadores:

- Claridad en la recapitulación de los temas
- participación en la reflexión
- satisfacción general con la actividad.

Taller 4

Anatomía y Fisiología del Pecho

Objetivo General: Comprender la anatomía y fisiología del pecho, el funcionamiento de las glándulas mamarias y los cambios que ocurren durante la lactancia a través de actividades lúdicas e interactivas.

Actividad 1: Explorando la Anatomía del Pecho

Objetivo: Identificar y comprender las estructuras anatómicas del pecho involucradas en la lactancia.

Materiales:

- Diagramas del pecho en tamaño grande (cartulinas o pósteres)
- Etiquetas adhesivas con nombres de estructuras (glándulas mamarias, conductos lactíferos, alvéolos, pezones, etc.)
- Marcadores y lápices de colores

Duración: 15 minutos

Descripción:

El facilitador presenta un diagrama grande del pecho. Se explica cada parte y su función en la lactancia.

Luego, las participantes trabajan en grupos para etiquetar las diferentes estructuras en el diagrama usando las etiquetas adhesivas.

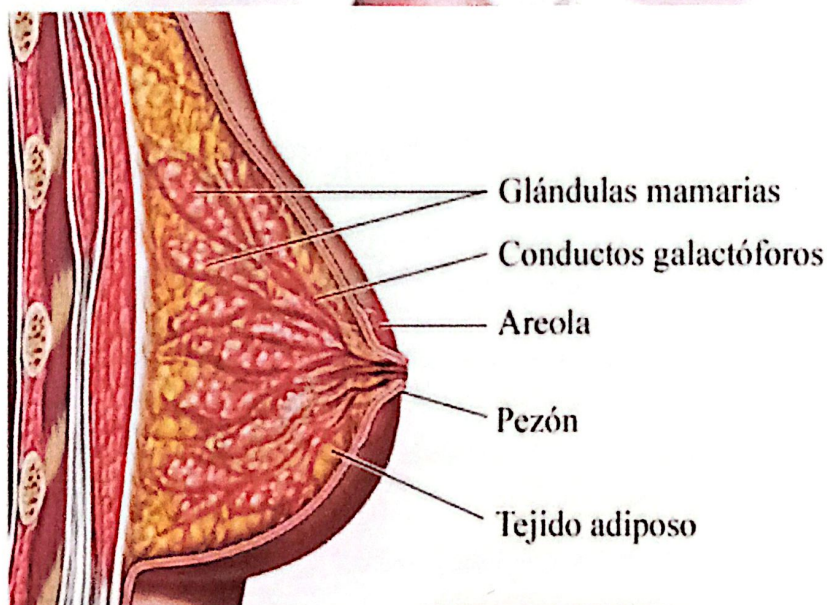
Posteriormente, se realiza una breve discusión en grupo sobre la función de cada estructura y su importancia durante la lactancia.

Indicadores:

- Precisión en el etiquetado de las estructuras.
- Participación activa en la discusión.
- Comprensión de la función de cada parte del pecho.

15

Anatomía del Pecho



| 16

Actividad 2: Juego de Rol: El Viaje de la Leche

Objetivo: Entender el proceso de producción y liberación de leche materna desde la estimulación hasta la lactancia.

Materiales:

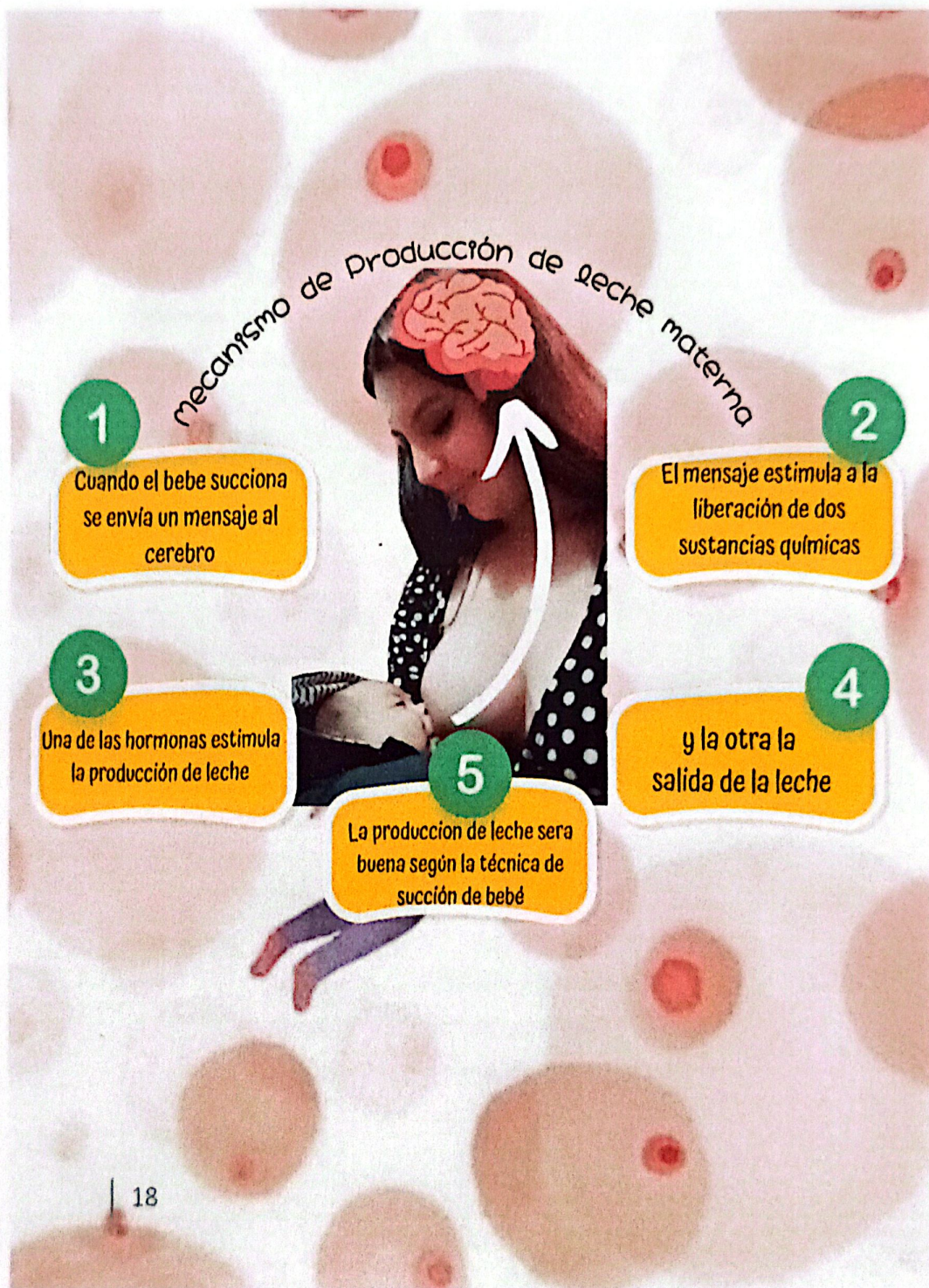
- Tarjetas con escenarios de cada etapa del proceso (estimulación, producción, transporte, liberación)
- Muñecos de bebé
- Almohadas de lactancia (opcional)

Descripción:

Duración: 20 minutos

Descripción:

- Las participantes se dividen en grupos pequeños.
- Cada grupo recibe un conjunto de tarjetas que describen diferentes etapas del proceso de lactancia.
- Las participantes deben actuar cada etapa como una representación teatral, utilizando los muñecos y almohadas de lactancia para simular la acción (por ejemplo, estimular el pezón, producción de leche, transporte a través de los conductos, liberación durante la lactancia).
- Cada grupo presenta su representación al resto del grupo.
- **Indicadores:**
 - Precisión en la representación de cada etapa.
 - Creatividad en la actuación.



18

Actividad 3: Dinámica de Cambios Fisiológicos

Objetivo: Reconocer y entender los cambios fisiológicos en el pecho durante la lactancia.

Materiales:

- Tarjetas con descripciones de cambios fisiológicos (inflamación, aumento de tamaño, producción de leche)
- Cartulinas y marcadores
- Imágenes antes y después de la lactancia

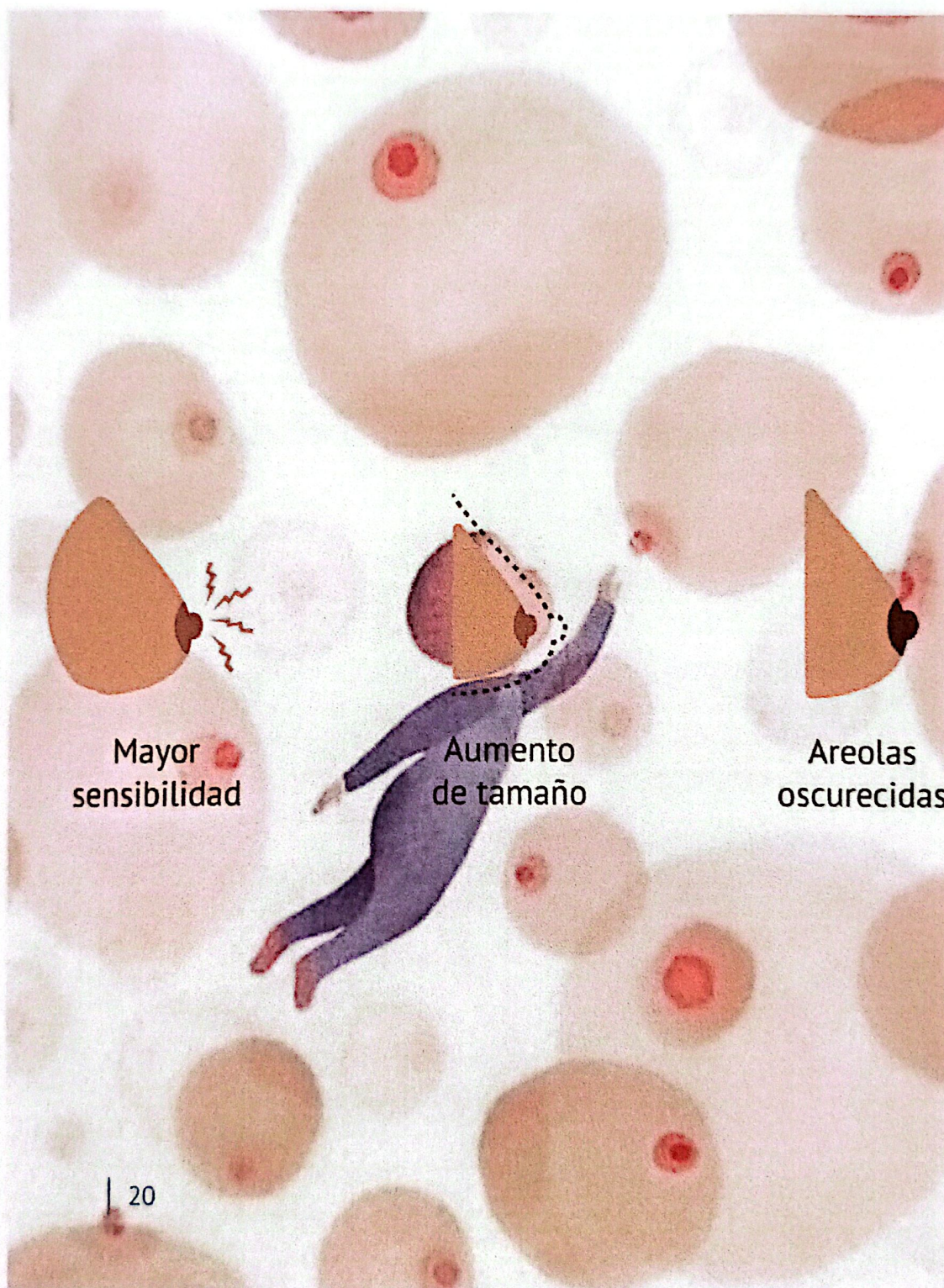
Duración: 10 minutos

Descripción:

- Se entregan tarjetas con diferentes cambios fisiológicos que ocurren en el pecho durante la lactancia (como el aumento de tamaño de las glándulas mamarias, la producción de leche, cambios en la piel).
- Las participantes crean un "mapa de cambios" en una cartulina, colocando las tarjetas en las áreas correspondientes y agregando imágenes si lo desean.
- Se discuten los cambios en grupos pequeños y se comparten las observaciones con el grupo general.

Indicadores:

- Exactitud en la identificación de cambios fisiológicos.
- Claridad en la presentación del "mapa de cambios."
- Participación activa en la discusión y explicación.



Taller 5

Desmintiendo mitos sobre LME

Objetivo General: Brindar una información correcta sobre LME, desechando mitos que no aportan y más bien crean desconocimiento en las madres adolescentes.

Actividad de Presentación: "Rompehielos y Mitos"

Duración: 10 minutos

Descripción:

Para iniciar el taller, se hará una dinámica para romper el hielo y preparar a las participantes para el tema.

Las madres adolescentes se dividirán en pequeños grupos y se les dará una hoja con afirmaciones relacionadas con la lactancia (mitos comunes). Cada grupo discutirá si creen que la afirmación es verdadera o falsa y anotarán sus respuestas.

Materiales:

- Hojas con afirmaciones (mitos y realidades sobre la lactancia)
- Bolígrafos

Indicadores:

- Participación activa en la discusión en grupos.
- Capacidad para identificar mitos y realidades.

| 21

SI EL BEBÉ SE
ALIMENTA CON
FRECUENCIA, ES
PORQUE LA MADRE
NO TIENE
SUFICIENTE LECHE.

LAS MADRES CON
PECHOS PEQUEÑOS
NO PUEDEN
PRODUCIR
SUFICIENTE LECHE.

LA LACTANCIA
MATERNA DUELE.

LA FÓRMULA ES
IGUAL DE BUENA
QUE LA LECHE
MATERNA.

Actividad 2: "Trivia de Mitos y Verdad"

Duración: 20 minutos

Descripción:

- Se llevará a cabo un juego de trivia interactivo en el que se presentan preguntas sobre mitos y ver de la lactancia.
- Las participantes contestan en equipos y se les otorgan puntos por respuestas correctas.
- Después de cada pregunta, se proporciona una breve explicación para aclarar el mito o realidad.

Materiales:

- Tarjetas con preguntas de trivia (y respuestas correctas)
- Pizarras pequeñas o hojas para escribir las respuestas de los equipos
- Marcadores
- Premios pequeños (pueden ser artículos relacionados con la lactancia o juguetes pequeños)

Indicadores:

- Precisión en las respuestas a las preguntas.
- Interés y participación en la actividad de trivia.

Actividad 2: "Trivia de Mitos y Verdad"

Duración: 20 minutos

Descripción:

- Se llevará a cabo un juego de trivia interactivo en el que se presentan preguntas sobre mitos y ver de la lactancia.
- Las participantes contestan en equipos y se les otorgan puntos por respuestas correctas.
- Después de cada pregunta, se proporciona una breve explicación para aclarar el mito o realidad.

Materiales:

- Tarjetas con preguntas de trivia (y respuestas correctas)
- Pizarras pequeñas o hojas para escribir las respuestas de los equipos
- Marcadores
- Premios pequeños (pueden ser artículos relacionados con la lactancia o juguetes pequeños)

Indicadores:

- Precisión en las respuestas a las preguntas.
- Interés y participación en la actividad de trivia.

Datos Curiosos sobre Lactancia Materna Exclusiva

Algunos estudios sugieren que los bebés amamantados exclusivamente durante los primeros seis meses tienen un desarrollo cognitivo superior en comparación con los que no lo son.

la leche materna contiene hormonas, anticuerpos y células vivas que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico del bebé.

La composición de la leche materna cambia con el tiempo y se adapta a las necesidades del bebé.



| 24

Actividad de Evaluación y Cierre: "Reflexión y Compromiso"

Objetivo: Revisar criterios de las madres adolescentes respecto al taller.

Duración: 15 minutos

Descripción:

- Se realiza una discusión grupal donde las participantes reflexionan sobre lo aprendido durante el taller.
- Se les pide que compartan un mito que les sorprendió y cómo planean utilizar la información en su vida diaria.
- La actividad concluye con una breve evaluación donde cada participante completa una encuesta rápida sobre lo que más les gustó y lo que mejorarían.

Materiales:

- Encuestas rápidas (pueden ser en papel o digitales)
- Tarjetas o hojas para que las participantes escriban sus reflexiones

Indicadores:

- Calidad de las reflexiones compartidas sobre los mitos y realidades.
- Compleción y sinceridad en la encuesta de evaluación.

Taller 6

Estrategias para una LME exitosa

Actividad de Presentación: "Compartiendo Logros y Retos"

Objetivo: Permitir que las participantes compartan tanto sus logros como sus retos en la lactancia para fomentar un sentido de comunidad y apoyo mutuo.

Duración: 10 minutos

Materiales:

- Tarjetas para escribir logros y retos (opcional)
- Espacio para discusión grupal

Descripción:

- Las participantes se dividen en grupos pequeños y comparten un logro que han tenido en su experiencia con la lactancia, así como un reto o preocupación actual.
- Esto crea un ambiente de apoyo mutuo y permite que las madres identifiquen desafíos comunes y soluciones potenciales.
- **Indicadores:**
- Participación activa en la discusión.
- Capacidad para compartir experiencias y preocupaciones.
- Identificación de desafíos comunes.

Actividad 2: "Técnicas y Herramientas para una Lactancia Eficaz"

Objetivo: Aumentar la confianza de las participantes en su capacidad para manejar la lactancia de manera eficaz.

Duración: 20 minutos

Descripción:

- Se presentan y discuten técnicas y herramientas prácticas para apoyar la lactancia, tales como posiciones de amamantamiento, técnicas para mejorar la succión del bebé, y cómo manejar la producción de leche. Incluye demostraciones y consejos prácticos.

Materiales:

- Modelos de lactancia o muñecos para demostraciones
- Hojas informativas con técnicas y consejos
- Pizarras o papel grande para notas

Indicadores:

- Participación en las demostraciones y discusiones.
- Comprensión de las técnicas presentadas.

Actividad de Evaluación y Cierre: "Plan de Acción Personal y Recursos"

Objetivo: Evaluar la efectividad del taller a través de encuestas para mejorar futuras sesiones y asegurarse de que las necesidades de las participantes sean atendidas.

Duración: 15 minutos

Materiales:

- Hojas para el plan de acción personal
- Listado de recursos y contactos útiles
- Encuestas de evaluación (en papel o digitales)
- Bolígrafos

Descripción:

- Las participantes crean un plan de acción personal para implementar las estrategias discutidas.
- También se les proporciona información sobre recursos adicionales para apoyo continuo, como grupos de apoyo, consultoras de lactancia y literatura relevante.

Indicadores:

- Claridad y detalle en el plan de acción personal.
- Participación en la discusión sobre recursos.

Taller 7

Manejo de Problemas Comunes

Objetivo General: Proporcionar a las madres adolescentes herramientas y conocimientos prácticos para prevenir, identificar y tratar mastitis y agrietamiento del pezón durante la lactancia materna exclusiva, con el fin de promover una experiencia de lactancia saludable y continua.

Actividad de Presentación: "Compartiendo Experiencias con Mastitis y Agrietamiento"

Objetivo: Identificar experiencias y desafíos relacionados con mastitis y agrietamiento del pezón, y fomentar un ambiente de apoyo y apertura.

Duración: 10 minutos

Materiales:

- Hojas para anotar y compartir experiencias (opcional)
- Espacio para discusión en grupos pequeños

Descripción:

- Hablar sobre este tipo de dificultades con las madres.
- Las participantes comparten sus experiencias y preocupaciones sobre mastitis y agrietamiento del pezón en un grupo pequeño.
- Esto facilita la identificación de problemas comunes y permite el intercambio de experiencias personales.

Indicadores

- Participación activa en la discusión.
- Identificación de problemas y desafíos comunes.
- Capacidad de compartir y escuchar experiencias de manera constructiva.



Fiebre

Dolor



Inflamación
del pecho



Gritas en
el pezón

30

Actividad 2: "Prevención y Manejo de Mastitis y Agrietamiento del Pezón"

Objetivo: Proporcionar conocimientos sobre la prevención, identificación y tratamiento de mastitis y agrietamiento del pezón, y ofrecer técnicas prácticas para mejorar la lactancia.

Duración: 20 minutos

Materiales:

- Presentación con información (diapositivas o pizarra)
- Hojas informativas con consejos de prevención y tratamiento
- Modelos de lactancia o muñecos para demostraciones prácticas

Descripción:

- Se presenta información detallada sobre la prevención y manejo de mastitis y agrietamiento del pezón.
- Se incluyen técnicas prácticas de lactancia, cuidados del pezón, y señales para buscar ayuda profesional.
- La sesión incluye demostraciones con modelos si es posible.

Indicadores:

- Comprensión de las técnicas y consejos presentados.
- Participación en las demostraciones prácticas.

¿Como prevenir la Mastitis y agrietamiento de pezón?



Vaciar completamente los pechos durante la lactancia y alimentar al bebé con frecuencia para evitar la acumulación de leche y la obstrucción de conductos.

Varía las posiciones al amamantar y asegúrate de que el bebé tenga un buen agarre al pecho para evitar la obstrucción de conductos y reducir la fricción en los pezones.

Evita ropa ajustada que pueda comprimir los pechos y usa sujetadores cómodos.

Actividad 3: "Plan de Acción Personal y Recursos de Apoyo"

Objetivo: Desarrollar un plan de acción personal para manejar mastitis y agrietamiento del pezón, e informar sobre recursos de apoyo y cuándo buscar ayuda profesional.

Duración: 15 minutos

Materiales:

- Hojas para el plan de acción personal
- Listado de recursos y contactos útiles para apoyo y tratamiento
- Encuestas de evaluación (en papel o digitales)
- Bolígrafos

Descripción:

- Las participantes crean un plan de acción personal para prevenir y manejar mastitis y agrietamiento del pezón.
- También se les proporciona información sobre recursos adicionales y contactos para apoyo.
- El taller concluye con una breve evaluación para recoger comentarios y medir la efectividad de la sesión.

Indicadores:

- Claridad y detalle en el plan de acción personal.
- Participación en la discusión sobre recursos de apoyo.

Taller 8

Vínculo Madre-Hijo

Objetivo General: Profundizar en la importancia del vínculo emocional entre madre e hijo durante el proceso de lactancia materna y proporcionar herramientas y técnicas para fortalecer este vínculo.

Actividad 1: Ejercicio de Contacto Piel con Piel

Objetivo: Promover el contacto piel con piel entre la madre y el bebé para fortalecer el vínculo emocional.

Duración: 15 minutos.

Materiales: Mantas y cojines.

Descripción:

- Las madres se acomodan en un espacio cómodo y privado.
- Se les instruye sobre cómo sostener a sus bebés para maximizar el contacto piel con piel.

Indicadores:

- Participación activa de las madres en el ejercicio.
- Observación de reacciones positivas en los bebés (calma, mirada hacia la madre).
- Comentarios de las madres sobre la experiencia.

Actividad 2: Role-playing: Respondiendo a las Señales del Bebé

Objetivo: Enseñar a las madres a interpretar y responder adecuadamente a las señales del bebé para fomentar un vínculo seguro y confiado.

Duración: 10 minutos.

Materiales: Tarjetas con ejemplos de señales del bebé y posibles respuestas.

Descripción:

- Se forman pequeños grupos y se les da tarjetas con diferentes situaciones.
- Las madres practican responder a estas señales de manera adecuada.

Indicadores:

- Capacidad de las madres para identificar y responder a las señales del bebé.
- Confianza incrementada en la interpretación de las necesidades del bebé.
- Retroalimentación positiva entre las participantes.

Actividad 3: Técnicas de Relajación y Autocuidado

Objetivo: Proporcionar a las madres herramientas de relajación y autocuidado para mejorar su bienestar emocional durante la lactancia.

Duración: 10 minutos.

Materiales:

- Música suave
- guías impresas de técnicas de relajación.

Descripción:

- Una sesión guiada donde se enseña a las madres técnicas básicas de relajación, como respiración profunda y visualización.

Indicadores:

- Participación activa en la sesión de relajación.
- Retroalimentación sobre el nivel de relajación alcanzado.
- Interés en continuar practicando estas técnicas en casa.

IMPORTANCIA DEL VINCULO MADRE E HIJO

1

Los bebés aprenden a manejar sus emociones a través de las interacciones con sus madres. Un apego seguro ayuda a los niños a desarrollar habilidades para regular sus emociones y manejar el estrés.

2

Las interacciones positivas y afectuosas con la madre contribuyen al desarrollo de una autoimagen saludable. Los niños que sienten que son amados y cuidados tienen más probabilidades de desarrollar una alta autoestima.



Taller 9

Técnicas de Amamantamiento y Posiciones

Objetivo General: Enseñar a las madres adolescentes diferentes técnicas de amamantamiento y posiciones para mejorar el agarre del bebé, la comodidad durante la lactancia y la eficiencia en la alimentación, promoviendo una experiencia de lactancia exitosa y libre de dolor.

Actividad 1: 'Experiencias y Expectativas de Amamantamiento'

Objetivo: Identificar las experiencias previas y las expectativas de las participantes sobre amamantamiento y posiciones, y preparar el terreno para el aprendizaje de técnicas.

Duración: 10 minutos

Materiales:

- Hojas para anotar experiencias y expectativas (opcional)
- Espacio para discusión en grupo

Descripción:

- Las participantes comparten sus experiencias previas y expectativas sobre amamantamiento y posiciones.
- Esto permite conocer el nivel de familiaridad con el tema y adaptar el taller a las necesidades del grupo.

Indicadores: Participación Activa

Actividad 2: "Posiciones y Técnicas de Amamantamiento"

Objetivo: Proporcionar conocimientos sobre las diferentes posiciones de amamantamiento y técnicas para asegurar un buen agarre del bebé, comodidad y eficiencia en la lactancia.

Duración: 20 minutos

Materiales:

- Presentación con información sobre posiciones (diapositivas o pizarra)
- Modelos de lactancia o muñecos para demostraciones
- Hojas informativas con descripciones y beneficios de cada posición

Descripción:

- Se presenta información sobre diversas posiciones de amamantamiento (como la posición de cuna, la posición de balón de rugby, la posición acostada) y técnicas para un buen agarre.
- Incluye demostraciones prácticas con modelos o muñecos para que las participantes vean y practiquen cada técnica.

Indicadores:

- Comprensión de las posiciones y técnicas presentadas.
- Participación en las demostraciones prácticas.

Actividad 3: "Práctica y Reflexión sobre Técnicas de Amamantamiento"

Objetivo: Permitir a las participantes practicar las posiciones y técnicas aprendidas, y reflexionar sobre cómo aplicarlas en su experiencia de lactancia.

Duración: 15 minutos

Materiales:

- Almohadas o cojines para practicar posiciones
- Muñecos o modelos para practicar técnicas
- Hojas para notas y reflexiones
- Encuestas de evaluación (en papel o digitales)

Descripción:

- Las participantes practican las posiciones y técnicas de amamantamiento utilizando almohadas, cojines, y modelos.
- Se les da tiempo para ajustar y preguntar sobre lo aprendido.
- La sesión concluye con una reflexión personal y una breve evaluación para recoger comentarios sobre la efectividad del taller.

Indicadores:

- Capacidad para aplicar las posiciones y técnicas en la práctica.
- Participación en la reflexión y ajuste de las técnicas.

Actividad 3: "Práctica y Reflexión sobre Técnicas de Amamantamiento"

Objetivo: Permitir a las participantes practicar las posiciones y técnicas aprendidas, y reflexionar sobre cómo aplicarlas en su experiencia de lactancia.

Duración: 15 minutos

Materiales:

- Almohadas o cojines para practicar posiciones
- Muñecos o modelos para practicar técnicas
- Hojas para notas y reflexiones
- Encuestas de evaluación (en papel o digitales)

Descripción:

- Las participantes practican las posiciones y técnicas de amamantamiento utilizando almohadas, cojines, y modelos.
- Se les da tiempo para ajustar y preguntar sobre lo aprendido.
- La sesión concluye con una reflexión personal y una breve evaluación para recoger comentarios sobre la efectividad del taller.

Indicadores:

- Capacidad para aplicar las posiciones y técnicas en la práctica.
- Participación en la reflexión y ajuste de las técnicas.



41

Taller 10

Celebrando con Éxito la LME

Objetivo General: Reafirmar los conocimientos adquiridos sobre la lactancia materna exclusiva, celebrar los logros alcanzados hasta el momento, y desarrollar un plan a futuro para continuar con éxito en la lactancia.

Actividad 1: "Celebrando los Logros en la Lactancia"

Objetivo: Reconocer y celebrar los logros y avances individuales de las participantes en su experiencia con la lactancia materna exclusiva.

Duración: 10 minutos

Materiales:

- Tarjetas de celebración o certificados (opcional)
- Espacio para compartir logros

Descripción:

Las participantes comparten sus logros personales y experiencias positivas relacionadas con la lactancia materna exclusiva. Se les entrega una tarjeta de celebración o un certificado de participación como reconocimiento de su esfuerzo y dedicación.

Indicadores:

- Participación en la celebración de logros.

42

Identificación de logros personales y experiencias positivas.

Actividad 2: "Planificación para el Futuro en la Lactancia"

Objetivo: Desarrollar un plan personalizado para continuar con éxito en la lactancia materna exclusiva, incluyendo estrategias para manejar desafíos futuros y recursos de apoyo.

Duración: 20 minutos

Materiales:

- Hojas para el plan personal de lactancia
- Presentación con estrategias de planificación (diapositivas o pizarra)
- Listado de recursos y contactos útiles

Descripción:

- Se guía a las participantes en la creación de un plan personal para la continuación de la lactancia materna exclusiva.
- La presentación incluye estrategias para manejar desafíos futuros y recursos de apoyo. Las participantes completan su plan personal utilizando las hojas proporcionadas.

Indicadores:

- Claridad y detalle en el plan personal de lactancia.
- Participación en la elaboración del plan y discusión sobre estrategias.
- Utilización de recursos y contactos proporcionados.

Actividad 3: "Reflexiones y Retroalimentación Final"

Objetivo: Reflexionar sobre el aprendizaje obtenido durante el taller y evaluar la experiencia general para recoger retroalimentación y mejorar futuros talleres.

Duración: 15 minutos

Materiales:

- Hojas para notas y reflexiones
- Bolígrafos

Descripción:

- Las participantes reflexionan sobre lo que han aprendido durante el taller,
- Se realiza una discusión final sobre las experiencias y aprendizajes obtenidos.

Indicadores:

- Participación en la reflexión y evaluación del taller.
- Capacidad para identificar aprendizajes clave y áreas de mejora.



Mamita

Ha sido un honor acompañarlas en este viaje de lactancia materna exclusiva. Han demostrado un gran compromiso y dedicación, y estoy segura de que continuarán con éxito en esta hermosa experiencia. Recuerden que el apoyo siempre está disponible, y que cada desafío es una oportunidad para crecer.

¡Felicidades por todo lo que han logrado y les deseo lo mejor en su camino a futuro!"

ANEXOS

Anexo A. Encuesta a madres adolescentes

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA
CARRERA DE DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL

Tema: Grado de conocimiento sobre lactancia materna exclusiva en madres adolescentes

Objetivo: Investigar información sobre las estrategias lúdicas a la hora de comer en los Centros de Desarrollo Infantil

CUESTIONARIO

1. ¿Cuál es su nivel educativo?

Primaria

Secundaria

Educación Superior

2. ¿A qué edad tuvo a su primer hijo?

Menos de 15 años

15-17 años

18-19

3. ¿Sabe usted que significa Lactancia Materna Exclusiva?

Si

No

4. ¿Conoce los beneficios de la Lactancia Materna Exclusiva para el bebé?

Si

No

5. **¿Conoce los beneficios de la Lactancia Materna Exclusiva para la madre?**

Si

No

6. **¿Conoce la duración recomendada por la OMS (Organización Mundial de la Salud) para la Lactancia Materna Exclusiva?**

Hasta los 6 meses

Hasta los 12 meses

Hasta los 18 meses

7. **¿Cuáles son los principales desafíos que enfrenta como madre adolescente en periodo de lactancia?**

Falta de apoyo familiar

Falta de información sobre Lactancia Materna Exclusiva

Factor Económico

Otro

8. **¿Conoce las posiciones adecuadas para amamantar?**

Si

No

9. **¿Sabe cómo debe ser el agarre correcto del pezón y la areola para una lactancia efectivo?**

Si

No

10. **¿Ha asistido a talleres de lactancia materna exclusiva?**

Sí, he asistido a talleres de lactancia materna exclusiva

No he asistido, pero estoy interesado en ir

Desconozco sobre que es un taller de lactancia materna exclusiva