

Presentación

Semanario Familia SAN Institucional

El presente Documento denominado “Semanario Familias SAN Institucional”, forma parte de un proceso que inició desde la Estrategia Ciudad Bienestar, para fomentar en las familias de niños menores de 5 años con riesgo de desnutrición o vulnerabilidad económica de zonas priorizadas, un proceso reflexivo para fortalecer sus conocimientos en procura de mejorar el consumo de alimentos propios de la región, que aporten nutricionalmente al mejoramiento de la salud y a la prevención de enfermedades mediante el reconocimiento, valoración e identificación de los saberes y prácticas culinarias, en procura de ejercer y proteger el derecho a la alimentación, esperando disminuir los casos de desnutrición aguda.

Por este motivo y en aras de promover en el Municipio de Pasto la Política Pública de Promoción de la Lactancia Materna, y el Plan Decenal de Lactancia Materna y Alimentación Complementaria 2021 – 2030, la Secretaría de Salud, ha elaborado este producto, con la finalidad que los diferentes actores sociales, comunitarios, institucionales y comunidad en general, puedan tener información básica para promover la salud integral de la mujer gestante y madre lactante en compañía de su pareja o familia, y de esta forma disminuir riesgos que puedan afectar la salud de la madre o su bebé.

Este producto será de forma semanal y tendrá una estructura de edición que partirá desde la reflexión, pasará a compartir unos conceptos básicos, para dar paso a una evaluación y por último establecer unos compromisos del lector que se podrán formular a través de la aplicación Jamboard, así mismo, si quiere complementar la información se presenta un código QR, para que con su celular pueda encontrar mayor información sobre los diferentes temas.

Cualquier inquietud o propuestas para mejorar el producto, se pueden efectuar al correo electrónico iamiipasto@gmail.com



SECRETARÍA
DE SALUD





Capítulo 1

Amamantar un acto de amor

“La lactancia materna es Fundamental y natural, toda madre tiene el derecho a esta practica Realizar, con el objetivo de su bebé alimentar.

En compañía de su familia para el vinculo mejorar y problemas de Desnutrición o Enfermedades evitar.”

**Amamantar es un derecho y un factor protector de la salud y nutrición en la primera infancia.
“DE HUMANOS PARA HUMANOS”**



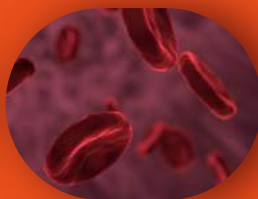
Sabías que:

La lactancia materna además de proporcionar a las niñas y los niños todos los nutrientes y la hidratación necesarios, también proporciona beneficios emocionales y psicológicos, tanto al bebé como a la madre, y ayuda a las familias a evitar gastos adicionales en fórmulas, biberones y al propiciar la mejor salud del bebé, reduce también los gastos en consultas médicas y medicamentos.

Beneficios de la lactancia materna para la madre



Permite que después del parto el útero vuelva a su posición



Previene hemorragias



Rápida recuperación de la madre



Estimula mayor producción de leche



Amamantar hasta los 2 años previene el cáncer de seno



Fortalece y favorece los lazos de amor familiares

Beneficios de la leche materna para el bebé



Suministra los nutrientes perfectos y necesarios.



Es de fácil digestión



Protege de infecciones, gripas, alergias vómitos



Mejora su desarrollo intelectual



Ejercita los músculos de su boca, mejora el desarrollo de los dientes

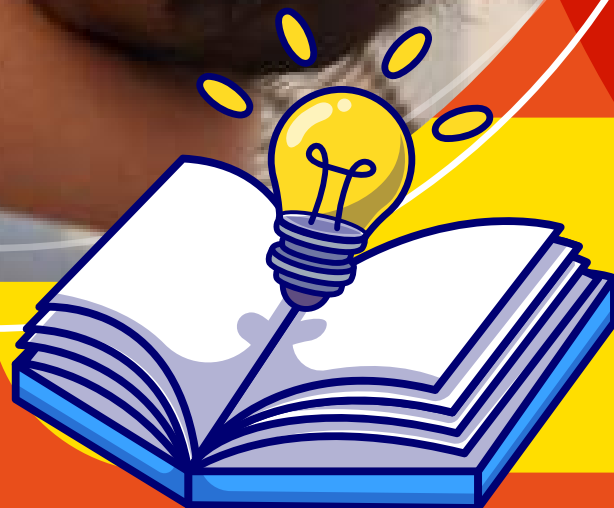


Previene la diarrea, problemas respiratorios, disminuye riesgo de sobrepeso y obesidad en la edad adulta

Previene enfermedad y muerte en la madre y su bebé.



- *La leche materna no tiene costo, esta disponible a toda hora*
- *Es nuestro compromiso como sociedad y líderes institucionales o comunitarios defenderla como un derecho de los niños a una sana alimentación. contra las amenazas de la industria y la publicidad engañosa.*
- *En el entorno laboral y educativo se deben promover espacios seguros para garantizar el derecho amamantar, porque esto ayuda a las instituciones a evitar ausentismos laborales o rotación de personal, esto se refleja en mejorar su imagen como organización*
- *Durante los primeros 6 meses el bebe no necesita ningún otro producto, solo la leche de la madre y el amor de la familia*
- *Si una madre tiene problemas con su amamantamiento en todos los centro o instituciones de salud, se cuenta con un consejero que la puede ayudar*
- *Además, la lactancia materna ayuda en el cuidado del medio ambiente pues no produce desechos ya que evita el uso de materiales contaminantes para publicidad, envasado y transporte.*



Investiga y responde

- 1. MENCIONE UN BENEFICIO DE LA LACTANCIA MATERNA PARA LA MADRE**
- 2. MENCIONE UN BENEFICIO DE LA LECHE MATERNA PARA EL BEBÉ.**

Compromisos

Los compromisos se realizarán mediante la aplicación Jamboard, en el siguiente enlace:

• https://jamboard.google.com/d/1A8RGOMmgexaLGhX-VwKae0nPbGSXHChFGYBrqZJla_Fs/edit?usp=sharing

SI DESEAS MAS INFORMACION VISITANOS EN...



Instructivo



1 Ingresa al link mencionado anteriormente

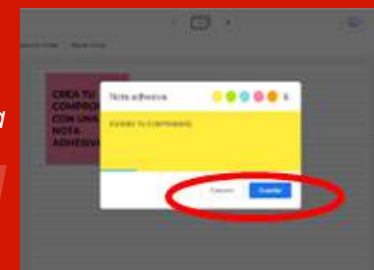
2 Al ingresar a la página, en el menú de lado izquierdo selecciona nota adhesiva



3 Escribe tu compromiso con los siguientes requerimientos: Nombres completos y dependencia que pertenece.



4 Selecciona Guardar.



5 Ubica tu compromiso en cualquier lugar del tablero.



Realización.

Ricardo Alfredo Díaz J.
Contratista Estrategia IAMII

Carlos Galvis
Estudiante Programa de enfermería Universidad Mariana

Supervisora
Nancy Lagos Campos
Profesional Especializada Área de la Salud – Referente Dimensión SAN

Karina Chapal Palacios
Diseñadora.

Javier Andrés Ruano Gonzalez
Secretario Municipal de Salud



SECRETARÍA
DE SALUD



Universidad
Mariana

