



UNIVERSIDAD DE JAÉN

Facultad de Ciencias de la Salud

Trabajo Fin de Grado

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN
PARA LA SALUD DIRIGIDO A
FOMENTAR LA LACTANCIA
MATERNA EN LAS MADRES DE
LA LOCALIDAD DE
MARMOLEJO**

Alumno/a: Rivillas Sánchez, María

Tutor/a: Prof^a. D^a. Catalina López Martínez

Dpto: Departamento de Enfermería

Mayo, 2023

ÍNDICE

1. Título, lema o eslogan y logotipo.....	4
1.1. Título.....	4
1.2. Lema o eslogan.....	4
1.3. Logotipo.....	4
2. Marco teórico.....	4-14
2.1. Lactancia materna.....	4-6
2.1.1 Definición.....	4-5
2.1.2. Tipos de leche materna.....	5-6
2.2. ¿Cómo amamantar?.....	6-11
2.2.1. Técnica de amamantamiento.....	6-9
2.2.1.1. Posturas de amamantamiento.....	7-9
2.2.1.2. Signos de un buen agarre.....	9
2.2.2. Técnica de extracción.....	9-10
2.2.3. Conservación y almacenamiento de la leche materna.....	11
2.3. Complicaciones durante la lactancia materna.....	11-13
2.4. Apoyo social durante la lactancia materna.....	13-14
3. Análisis de la situación. Determinación de necesidades educativas.....	15-20
3.1. Análisis de la situación.....	15-18
3.2. Determinación de necesidades educativas.....	18-20
3.2.1. Identificación del problema de salud.....	18
3.2.2. Identificación de conductas o comportamientos que influyen en el problema de salud.....	18-19
3.2.3. Identificación de factores predisponentes, facilitadores y de refuerzo.....	19-20
4. Justificación del programa.....	20-21
5. Definición de objetivos.....	21-24
5.1. Objetivo general.....	21-22
5.2. Objetivos específicos.....	22-24
6. Contenidos educativos.....	25
7. Estrategias de captación/ intervención.....	25-26
7.1. Estrategias de captación.....	25-26
7.2. Estrategias de intervención.....	26

8. Determinación de actividades y metodología educativa.....	26-28
9. Previsión de recursos.....	28-30
9.1. Recursos humanos.....	28
9.2. Recursos materiales.....	28-29
9.3. Recursos financieros.....	29-30
10. Diseño de la evaluación.....	30
10.1. Evaluación de la estructura.....	30
10.2. Evaluación del proceso.....	30
10.3. Evaluación de los resultados.....	30
11. Organización de las intervenciones o actividades.....	31-39
11.1. Programa resumen.....	31
11.2. Carta descriptiva de cada sesión.....	31-39
12. Bibliografía.....	40-47
13. Anexos.....	48-117
Bloque 1. Anexos de tablas.....	49-67
Bloque 2. Anexos del material educativo.....	68-117

1. TÍTULO, LEMA O ESLOGAN Y LOGOTIPO

1.1. Título

Programa de Educación para la Salud dirigido a fomentar la lactancia materna en las madres de la localidad de Marmolejo.

1.2. Lema o eslogan

Lactancia materna: un lazo de unión con tu bebé.

1.3. Logotipo



Fuente: elaboración propia

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Lactancia materna

2.1.1. Definición

Según UNICEF (1), la lactancia materna es el tipo de alimentación que consiste en que el único alimento que recibe el bebé sea la leche de la madre. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2), es la mejor fuente de alimentación para el lactante. Diversas organizaciones además de la OMS y UNICEF tales como la Asociación Española de Pediatría (AEP) y la Academia Americana de Pediatría (AAP) (3), recomiendan mantenerla de forma exclusiva durante los primeros seis meses de vida (1-4) y continuarla, junto con otros alimentos, hasta los dos años de edad o más (4).

Al contener la leche materna gran cantidad de anticuerpos, permite garantizar la salud y la supervivencia del recién nacido. Además, es capaz de proporcionar los nutrientes y la energía que el lactante necesita, satisfaciendo todas sus necesidades nutricionales (2).

Por otra parte, el Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la AEP (4), afirma que la lactancia materna es dosis-dependiente. Esto quiere decir que cuanto más se alargue la duración de la lactancia materna menores serán las probabilidades de que el recién nacido contraiga alguna patología. A esto se añade el hecho de que favorece la relación madre-hijo creando un vínculo muy fuerte entre ellos (3, 4), e influye en la prevención del síndrome de muerte súbita del lactante (3).

También es importante señalar que la lactancia materna es a demanda, es decir, la madre debe amamantar al lactante cada vez que éste lo desee. La frecuencia puede variar de un bebé a otro ya que cada bebé tiene un ritmo distinto, necesitando más o menos tiempo según sus necesidades (5, 6), realizando entre 8 y 12 tomas diarias aproximadamente (6). Además, cada bebé debe mamar hasta que quede satisfecho, lo que significa que no se debe retirar el pecho hasta que el lactante no lo suelte (5).

2.1.2. Tipos de leche materna

La leche materna es considerada el alimento ideal para recién nacidos, sobre todo, si es el único alimento que reciben los mismos durante los seis primeros meses de vida (1). Dependiendo de los nutrientes y las cantidades en las que estos estén presentes en la leche, esta se clasifica en cinco tipos (7):

- Pre-calostro: Producido por la glándula mamaria, está formado por un exudado plasmático con células, inmunoglobulinas, lactoferrina, seroalbúmina, cloro y lactosa (7). Se acumula en los alvéolos durante el tercer trimestre de gestación (8).
- Calostro: hasta que comienza la subida de la leche, los lactantes toman el calostro (5). Empieza a formarse sobre el 4º día después del parto. Su volumen aumenta progresivamente aunque sigue siendo escaso, alcanzando los 100 mL al 3º día (7). Esto es lo ideal ya que los riñones del recién nacido no pueden trabajar con grandes volúmenes, además de que hace mucho más fácil la expulsión del meconio (5, 8). Además, el calostro es más viscoso que la leche madura (5). Por otra parte, la densidad del calostro también es escasa y

presenta niveles elevados de inmunoglobulinas lo que le da cierto poder de protección para el recién nacido (5, 8).

- Leche de transición: comienza a producirse aproximadamente entre 4-15 días después del parto, sufriendo cambios bruscos en su composición especialmente a partir del 5º día (8). Alrededor del día 14, su composición se estabiliza, alcanzando volúmenes de entre 600 y 750 mL/día (7).
- Leche madura: en este último tipo, la composición de la leche se modifica una vez más para conseguir la definitiva, la que se mantendrá hasta que se deje de dar el pecho. En este caso, se alcanzan volúmenes de entre 700 y 900 mL/día durante los 6 primeros meses de vida (8), con un contenido de agua del 90% y niveles más elevados de proteínas y grasas (7), satisfaciendo todas las necesidades nutricionales del recién nacido (8). Asimismo, la leche madura va variando en su composición a lo largo del día e incluso a lo largo de la misma toma, siendo al principio mucho más ligera que al final, momento en el que es más rica en grasas (5).
- Leche pretérmino: se refiere a la leche que producen las madres que han tenido un parto prematuro. Este tipo de leche modifica su composición adaptándose a las necesidades del prematuro (8).

2.2. ¿Cómo amamantar?

2.2.1. Técnica de amamantamiento

Es un proceso natural pero el lactante debe aprender a succionar, al igual que la madre debe aprender qué postura es la más adecuada (9).

Lo más importante para realizar una buena técnica de amamantamiento es que haya un buen agarre y que, tanto la madre como el lactante, adopten la postura más adecuada a sus necesidades (3, 5). Esto suele ser uno de los mayores problemas a la hora de conseguir una buena técnica, por lo que es crucial observar la realización de la misma para detectar errores y corregirlos (3). El contacto piel con piel entre la madre y el recién nacido de forma inmediata tras el nacimiento favorece el reflejo de búsqueda del lactante y facilita un mejor agarre (9). Asimismo, es importante que se lleve a cabo en un lugar cómodo (5, 10).

Se recomienda ofrecer ambos pechos de forma alterna de forma que, si al ponerlo en el segundo no quiere mamar, será signo de que el lactante se ha saciado. Si esto

ocurre y el pecho no está vaciado, en la siguiente toma habrá que empezar por ese pecho (5).

En primer lugar, el lactante debe colocarse en decúbito prono sobre el tórax de la madre, de tal forma que se encuentre frente al pecho de la madre (“ombligo con ombligo” y “barriga con barriga”). La cabeza debe estar alineada con el cuello y debe descansar sobre el antebrazo de la madre. La nariz quedará a la altura del pezón con la barbilla pegada al pecho (5, 10).

Cuando el bebé tenga hambre y quiera mamar, acercará su cabeza al pecho (10). Es muy importante que la madre acerque la cabeza del lactante al pezón y no el pezón a la cabeza del lactante (5). Además, se sabe que el roce de la mejilla y el labio superior del lactante con el pezón de la madre estimula el reflejo de búsqueda (5, 10). En ese momento, el lactante girará su cabeza acercándola al pezón de la madre y abriendo la boca, de forma que debe introducir gran parte de la areola y todo el pezón en ella (9), para que haya un buen agarre.

Por otra parte, si la madre quiere sujetarse el pecho, debe colocar la mano en forma de “C”, quedando el dedo pulgar en la parte de arriba del pecho y, el resto de dedos, en la parte de abajo (5, 10).

Finalmente, para retirar el pecho de la boca del lactante, la madre deberá introducir el dedo meñique en ella (9).

2.2.1.1. Posturas de amamantamiento

Conseguir una buena postura de amamantamiento ayuda a prevenir lumbalgias y molestias secundarias a contracturas musculares. La postura debe ser que a la madre le resulte más cómoda para dar el pecho y no tiene porqué escoger una única postura (3). Al contrario, se recomienda alternar los diferentes tipos de posturas (3, 9, 11) ya que de esta manera el lactante succiona de distintas zonas de la mama vaciándose por completo (9, 11).

Existen cinco tipos de posturas que la madre puede adoptar para facilitar un buen agarre:

- Posición crianza biológica: esta posición se recomienda para los primeros días de lactancia y en caso de que surjan problemas para conseguir un buen agarre. Además, favorece el desarrollo de los reflejos de búsqueda y gateo del lactante. La madre se coloca boca arriba y el bebé boca abajo (3, 12, 13), siendo muy importante el contacto piel con piel entre la madre y el lactante.

Además, la madre puede ayudar al bebé a llegar al pecho ya que con sus brazos ofrece límites (12, 13).

- Posición sentada: también recibe el nombre de sentada clásica (10, 12) o posición de cuna (12, 13). En este caso, el tronco del bebé debe quedar colocado de frente y pegado al tronco de la madre. Con una mano, la madre sujetará la espalda del bebé. La cabeza del lactante debe quedar apoyada sobre el antebrazo de la madre (3, 12, 13) pero no muy cerca del codo para evitar que el cuello quede flexionado. Con la otra mano, la madre puede dirigir el pecho hacia la boca del bebé y cuando este la abra, acercará al lactante al pecho con delicadeza (12, 13). Para que esta postura sea más cómoda, la madre puede elevar los pies apoyándolos en alguna superficie como un reposapiés o un taburete (3, 9). También debe mantener la espalda apoyada y recta y los brazos apoyados. Finalmente, otra recomendación para esta postura sería que, en caso de que la madre tuviera los pechos pequeños, se puede utilizar una almohada para levantar al bebé (9).
- Posición acostada: esta postura resulta bastante útil para las tomas nocturnas (3, 9, 12, 13). En ella, la madre se encuentra acostada de lado, al igual que el lactante (3, 12, 13), y el cuerpo del bebé debe quedar enfrente y pegado al de la madre (12, 13). Cuando el lactante abra la boca, la madre puede acercarlo al pecho empujándolo levemente por la espalda (12). También se aconseja su uso en los primeros días (9, 11-13) aunque, según el Comité de Lactancia de la AEP, es más ineficaz e incómoda que la posición de crianza biológica (13), y es recomendable en caso de dolor por episiotomía (9) o cesárea (9, 11). Asimismo, sería de gran ayuda que haya alguien que la acompañe en el momento de practicar esta postura para colocar al bebé en la posición correcta (11).
- Posición invertida o balón de rugby: es la menos conocida y utilizada de todas las posturas que existen (9). En este caso, esta postura se recomienda para amamantar a gemelos (3, 9, 11-13) y prematuros. Para conseguir una posición invertida correcta, el lactante debe colocarse por debajo de la axila de la madre con las piernas hacia atrás, la cabeza a nivel del pecho materno (3, 12, 13) y, la nariz a la altura del pezón (12, 13). Asimismo, es importante que la madre sujete el cuello y los hombros del bebé, pero no la cabeza para que el cuello quede deflexionado, permitiendo facilitar un buen agarre (9, 12, 13). También

puede resultar útil después de una cesárea (9, 11) y si hay grietas en los pezones (11).

- Posición de caballito: en caso de aparecer grietas en los pezones, reflujo gastroesofágico del lactante, labio leporino, mandíbula pequeña y/o problemas de hipotonía, esta postura es la más recomendable (3, 12, 13). Para ello, la madre debe estar sentada (3) con el bebé encima de una de sus piernas, también sentado. El abdomen del lactante debe estar pegado al abdomen de la madre (3, 12, 13). En esta posición puede servir de ayuda sujetar el pecho materno por debajo y la barbilla del lactante (12, 13).

2.2.1.2. Signos de un buen agarre

Existen diferentes signos que nos pueden ayudar a reconocer e identificar un buen agarre del lactante. Siempre que el agarre sea correcto, la lactancia no va a doler (5, 12).

Entre esos signos, uno de los más importantes es que la boca esté abierta y que los labios estén evertidos, es decir, hacia afuera (3, 5, 6, 11, 12), sobre todo el labio inferior (3, 5, 6, 11). Asimismo, el mentón del lactante debe estar en contacto con el pecho de la madre (3, 5, 6, 12), así como la nariz (3, 5). Las mejillas deben estar redondeadas y no hundidas (3, 5, 11, 12). Al succionar, debe observarse movimiento de la mandíbula, la sien y la oreja (5).

Además, debe quedar una gran parte de la areola dentro de la boca del bebé (3, 5, 11, 12), de forma que el labio inferior debe cubrir más areola que el labio superior (5, 11). Visualmente se observará más areola por encima del labio superior que del labio inferior (6).

Por otra parte, al igual que para conseguir una buena postura, el abdomen del lactante debe estar en contacto con el de la madre y la cabeza alineada al pecho (3). Finalmente, al retirarse del pecho, el pezón queda con forma alargada y redondeada (11).

2.2.2. Técnica de extracción

Existen situaciones en las que madre e hijo deberán estar separados, dificultando la realización de las tomas al pecho, tales como recién nacidos prematuros hospitalizados o la vuelta al trabajo de la madre. Como solución para mantener la lactancia materna, la madre puede realizar la extracción de la leche (14, 15). También

es muy útil cuando hay una producción excesiva de leche y hay que vaciar el pecho, para evitar posibles complicaciones (16).

Para la extracción, la madre debe estar cómoda y relajada y el ambiente debe ser tranquilo (14-17). El proceso durará aproximadamente entre 20 y 30 minutos (14, 16) y puede realizarse de forma manual o con un sacaleches manual o eléctrico.

Sea cual sea la forma en la que se realice, es muy importante la higiene de manos previa y posterior a la extracción (14-17), así como la limpieza de todo el material utilizado (14, 17). Además, es muy favorecedor realizar un masaje de la mama antes de la extracción, con movimientos circulares alrededor del pecho (15, 16), cambiando la posición de los dedos para abarcar toda la mama (17). También es de gran ayuda frotar el pecho de abajo hacia arriba, suavemente (16), y sacudir ligeramente los pechos con el cuerpo inclinado hacia delante, para estimular la producción de leche (16, 17).

Para la extracción manual, se utiliza la técnica de Marmet. Esta técnica consiste en colocar los dedos en forma de “C” (16), con el pulgar en la parte superior del pecho y el resto de dedos en la parte inferior a unos 3-4 cm del pezón, realizando cierta presión hacia la pared torácica y comprimiendo la areola (15-17). Se realiza en un mismo punto de la mama y luego se cambia a otros puntos para drenar las distintas zonas de la mama, por lo que habrá que ir rotando los dedos alrededor del pecho (16, 17). Los movimientos son similares a los movimientos de succión del lactante (16). Se realiza primero en un pecho y luego en el otro (15), repitiendo el proceso hasta que se vacíen por completo ambos.

En cuanto a la extracción con sacaleches, tanto con un sacaleches manual como con uno eléctrico, es importante la esterilización una vez al día del mismo (14-16). El primer paso es colocar la copa del sacaleches en el pecho, asegurándonos de que queda bien sellado. A continuación, se realizan tracciones cortas y rápidas hasta que empiece a salir leche. En ese momento se harán aspiraciones largas y uniformes durante 5-7 minutos en cada pecho. Siempre se comienza por el nivel de aspiración más bajo, incrementándolo a medida que el flujo de leche es mayor (14). El proceso se repetirá, al igual que en la técnica de Marmet, hasta que ambos pechos se hayan vaciado totalmente (15).

2.2.3. Conservación y almacenamiento de la leche materna

La leche extraída debe almacenarse en envases de plástico duro o cristal estériles (14, 16, 17), etiquetados con la fecha y la hora en la que se extrajo y en pequeños volúmenes (16). Puede conservarse a temperatura ambiente durante 6-8 horas a una temperatura de 10-29°C (14, 16), en nevera de 3 a 5 días a <4°C o en el congelador (hasta 3 meses) (14). Es importante que, si se encuentra en la nevera, no se deje en la puerta de la misma sino en la parte central, ya que en la puerta la temperatura varía constantemente al abrirla y cerrarla (16).

Después de refrigerar la leche, esta puede congelarse para que dure más tiempo. Para descongelarla, se aconseja no someter la leche a un cambio brusco de temperatura, sino que debe descongelarse de forma progresiva (17). Primero, debe sacarse la leche del congelador y colocarla en la nevera al menos 24 horas antes de que se vaya a usar (14, 15). Pasadas esas 24 horas, la leche debe calentarse antes de ofrecérsela al lactante. Para ello, se pone al baño María sin que llegue a hervir (14, 16, 17). No se recomienda calentar la leche en el microondas ya que no se calienta igual por todas partes (16). Finalmente, si tras la toma queda algo de leche en el recipiente debe ser desechada pasadas 12 horas desde su preparación (14, 16).

2.3. Complicaciones durante la lactancia materna

Durante el período de la lactancia materna, la madre puede sufrir diversos problemas que pueden surgir por varias causas. Es muy importante ofrecerles información acerca de estas complicaciones y sobre cómo resolverlas. Algunas de ellas pueden ser:

- Ingurgitación mamaria:

La causa suele ser la retención de leche en la mama durante varios días (17-19). El pecho se encuentra inflamado, enrojecido, caliente, dolorido, de consistencia dura (17, 18, 20), con un aumento de tamaño y congestión areolar (19). Esto puede dar lugar a un agarre dificultoso y un vaciado incompleto de la mama (17, 19). Para tratarla, lo mejor es el vaciado completo y frecuente de la mama cada hora y media o dos horas (18) y algunas medidas para aliviar los síntomas tales como la aplicación de calor (previa a la extracción) o frío local (posterior a la extracción) (17, 18, 20), el uso de antiinflamatorios o analgésicos y la realización de masajes en el pecho junto con un vaciado adecuado del mismo (10, 17, 18). Además, se recomienda aumentar la frecuencia de las tomas (10, 17, 19, 20). Puede ser útil sacar algo de la leche antes

de la toma, disminuyendo la tensión a la que está sometida la areola, o realizar la técnica de presión inversa suavizante, que consiste en ejercer presión sobre la areola con los dedos durante unos 3 min (17, 19).

- Obstrucción del conducto:

La causa es la acumulación de leche en el conducto por un drenaje insuficiente de la mama, dando lugar a la inflamación de la misma. Suele presentarse de forma unilateral, con dolor, sin fiebre, enrojecimiento y calor en la zona (18, 19). No se aconseja la aplicación de calor local y son útiles los masajes mientras el niño está succionando, con una posición en la que su barbilla se apoye en la zona obstruida (19). Además, al igual que en el caso de la ingurgitación, es muy importante el vaciamiento completo de la mama (18).

- Mastitis:

Se trata de una inflamación de uno o más lóbulos mamarios (17, 19) que se produce como consecuencia de un vaciado incompleto de la mama (20). Los síntomas más frecuentes son dolor, enrojecimiento, calor en la zona, etc. (17-20). Se diferencia de la ingurgitación mamaria porque en el caso de la mastitis, hay fiebre y malestar general (17-20). Para tratarla, también es crucial el vaciado completo de la mama afectada (18-20). Asimismo, se puede aplicar calor y frío local (18, 20), así como favorecer la salida de leche mediante el contacto piel con piel entre madre e hijo (20). La mastitis no es una contraindicación de la lactancia materna, por lo que la madre puede continuar con la misma (17, 19, 20). Para ello, se recomienda ofrecer primero el pecho menos afectado (17) y aumentar la frecuencia de las tomas (17, 20). En caso de que no mejore en las siguientes 12-24 horas, debe recogerse una muestra de leche materna para cultivo y antibiograma, ya que la causa podría ser infecciosa (17, 19, 20).

- Dolor:

La presencia de molestia en los primeros días de la lactancia es algo normal. Sin embargo, si aparece un dolor persistente habrá que identificar la causa y tratarlo adecuadamente (20). La causa es una técnica de lactancia inadecuada y un mal agarre (10, 17), pudiendo llegar a producir grietas e, incluso, una mastitis (20). Para tratarlo, se aconseja empezar la toma con el pecho menos afectado y mantener el pezón seco, exponiéndolo al aire tras la toma (17, 20). Asimismo, debe favorecerse una buena posición y agarre (10).

- Grietas:

Debido a un mal agarre, se lesiona la piel del pezón, produciéndose una lesión en el mismo en forma de fisura (10, 17, 19, 20). Son muy dolorosas y provocan que el bebé se duerma durante la toma, que esté relajado durante la misma, etc. En este caso, es importante conseguir un buen agarre y una buena posición para que desaparezcan (19, 20). Se pueden utilizar pezoneras de forma transitoria, si es necesario y hasta que las grietas se curen (20). Además, puede ser de ayuda la aplicación de leche materna extraída durante la toma sobre la grieta, dejándola secar al aire (10, 17, 19).

- Pezón plano y pezón invertido:

Pezón plano es el que no sobresale al estimularlo y pezón invertido es que se retrae al apretar la areola (17). En ningún caso son un impedimento para continuar con la lactancia materna. La solución sería estimular el pezón para que sobresalga y el recién nacido pueda agarrarlo con facilidad. Para ello, puede ser útil utilizar una jeringa o un sacaleches o, en caso de que esto no funcione, unas pezoneras (17, 20).

- Hipogalactia:

Se trata de una producción escasa de leche debido a una estimulación insuficiente. Esto se produce cuando las tomas no son muy frecuentes, se limita su duración o se ofrece sólo un pecho, entre otras cosas. Por este motivo, para tratar la hipogalactia hay que aumentar la frecuencia de las tomas. Asimismo, se debe ofrecer ambos pechos y comprimirlos durante la succión para facilitar la salida de la leche (20). También es importante completar el vaciamiento del pecho mediante extracción manual o con sacaleches (10, 20), así como realizar masajes y aplicar calor local en la zona (10).

2.4. Apoyo social durante la lactancia materna

El nacimiento de un niño supone un cambio muy grande para los padres, pero sobre todo para la madre tanto a nivel físico como emocional. Las mujeres pueden tener sentimientos negativos que pueden dificultar la decisión de iniciar la lactancia materna (21). Por esta razón, es muy importante tener en cuenta su estado emocional en el postparto, ya que influye en el inicio y mantenimiento de la lactancia, y ofrecerle apoyo (22, 23).

En cuanto al apoyo por parte de los profesionales, es muy importante que haya contacto continuo entre estos y las madres, ayudando a superar cualquier dificultad que se presente durante la lactancia. Esto aumenta la probabilidad de que la lactancia

materna tenga éxito (21). Por eso, debemos transmitirles confianza y seguridad, escucharlas atentamente y permitir que expresen sus emociones. Asimismo, ellas necesitan no sentirse juzgadas por los demás y sentir el apoyo de su entorno (21). Los profesionales deben ofrecer herramientas que ayuden a las madres a superar sus dificultades durante este período. Un ejemplo de estas herramientas pueden ser los talleres de lactancia materna (22). Por otra parte, la Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia (IHAN) también se encarga de conseguir unas buenas condiciones para un correcto inicio de la lactancia. Además, existen una gran cantidad de grupos postparto que actúan como grupos de apoyo, ayudando a las madres a mejorar su relación con el lactante y a relativizar las situaciones que están experimentando durante esta etapa. Suelen reunirse una vez a la semana en sesiones de 2 horas de duración aproximadamente, donde las madres cuentan experiencias que ellas están teniendo. Esto les permite aprender de las vivencias de las demás (21).

El apoyo de la familia también es muy importante para las madres que están dando el pecho, sobre todo el apoyo por parte de sus parejas (23, 24). Por eso, los padres deben estar informados al igual que las madres sobre la lactancia y tener una buena actitud sobre la misma. Esto le va a permitir apoyar más a la madre, facilitando el mantenimiento de la lactancia materna (21, 23). Respecto al resto de la familia, es de gran ayuda que los familiares asuman tareas que antes realizaba la madre para que esta pueda dedicar más tiempo a dar el pecho (23).

Por otro lado, la familia puede suponer una dificultad para el mantenimiento de la lactancia materna debido a que las generaciones previas (abuelas) pueden tener creencias erróneas sobre la lactancia que lleven a la madre a tomar la decisión de abandonar la misma (22, 23).

En el ámbito social, la vuelta al trabajo también puede provocar el abandono precoz del amamantamiento, siendo necesario un mayor apoyo social y familiar a las mujeres que deben volver a la vida laboral (23). Además, es necesario normalizar la realización de las tomas en espacios públicos (22), ya que la lactancia materna es a demanda del lactante y debe realizarse en el momento en el que éste presente signos de tener hambre, aunque tenga que llevarse a cabo fuera del domicilio.

3. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN. DETERMINACIÓN DE NECESIDADES EDUCATIVAS.

3.1. Análisis de la situación.

- **Problemas de salud y factores de riesgo:**

En este caso, el problema de salud de la población a la que va dirigido este programa de educación para la salud, que son las madres del Centro de Salud de Marmolejo, sería la dificultad para iniciar y sobre todo mantener la lactancia materna.

Ello está propiciado por una serie de factores de riesgo que potencian esa dificultad, haciendo cada vez más complicado que las madres opten por la lactancia materna como forma de alimentar a sus bebés o que decidan iniciar la lactancia, pero terminen abandonándola. Algunos de esos factores de riesgo podrían ser (24, 25):

- Información insuficiente a la madre sobre los beneficios de la lactancia materna.
- Falta de apoyo social.
- Problemas para conseguir un agarre adecuado
- Posición del bebé y de la madre inadecuada.
- Aparición de grietas, mastitis, dolor, ingurgitación, etc.
- Regreso a la vida laboral.
- Falta de apoyo por parte de su pareja.
- Falta de acceso a profesionales y grupos de apoyo.
- Sensación de no saciedad del bebé.
- Sensación de no producir leche suficiente.
- Influencia negativa de la familia.

- **Aspectos demográficos:**

El programa va dirigido a 10 madres primerizas de entre 25 y 35 años.

- **Estructura socioeconómica:**

- **Situación laboral:** Actualmente, una gran parte de la población femenina tiene un empleo, aunque también hay una parte de esta población que se dedica a los cuidados del hogar como era más común en épocas anteriores. En la población de nuestro programa, tres de las madres tienen empleo y las siete madres restantes, no.

- Renta per cápita: la localidad en la que se va a realizar el programa tiene una población total de 6.726 habitantes, de los cuales 3.393 son mujeres. De ellas, se han registrado 2.234 contratos. Todo ello en 2021. Además, se sabe que la renta per cápita de esta localidad es de 14.675 euros al año, también en 2021 (26, 27).
- Grupo social de pertenencia: esto se refiere al grupo de personas del que uno se siente parte. De esta forma, los grupos se clasifican según la relación que haya entre las personas que los forman (28). En el caso de las participantes del programa, pertenecen a un grupo primario ya que han establecido una conexión muy fuerte entre ellas por todo lo que las une como madres.
- Lugar de residencia: las madres a las que va dirigido el programa se encuentran en la localidad de Marmolejo.

- **Aspectos culturales relacionados con la salud:**

Existen multitud de factores culturales y sociales que influyen en la decisión de iniciar y mantener la lactancia materna (29, 30). Entre algunos de estos factores podemos encontrarnos con la familia (29). La figura del padre, madre, abuela o suegra tiene una gran influencia sobre la madre (30, 31), pudiendo llegar a causar el destete de la lactancia por falsos mitos y creencias que se transmiten de una generación a otra (29). Algunos de estos mitos pueden ser el pensar que las mujeres con pecho pequeño y/o con una producción escasa de leche no pueden amamantar (29, 30), creer que tampoco pueden dar el pecho si están tomando algún medicamento o que el lactante no se sacia lo suficiente con la leche materna, creencia por la que muchas mujeres empiezan a realizar lactancia mixta o artificial (29).

Otro de los factores que influyen es la sociedad. Muchas mujeres se han sentido rechazadas al no poder amamantar en lugares públicos, ya que el pecho de la mujer se ve como un objeto sexual. Sin embargo, dar el pecho se está convirtiendo en una forma de reivindicar los derechos de las mujeres (30), apoyado por el movimiento feminista (32).

También ejerce una gran influencia el colectivo de los profesionales sanitarios, que no ofrecen la información necesaria a las madres, por lo que muchas de ellas tienen esas falsas creencias que conducen al destete precoz (29, 30). Por este motivo, se

cree que es necesario crear espacios donde profesionales y madres puedan estar en contacto (31).

Finalmente, los cambios sociales que han ido ocurriendo a lo largo de la historia, como la incorporación de la mujer a la vida laboral, también han influido en la decisión de dar el pecho (32), ya que algunas mujeres interrumpen la lactancia cuando ellas comienzan a no estar en casa (31). Actualmente, ser madre es algo realmente complejo. Las mujeres deben sobrellevar el hecho de tener que amamantar cuando el lactante lo pida, siendo conscientes de que eso puede suceder en cualquier lugar, incluso público, y que no está bien visto por la sociedad, compaginar la lactancia materna con el trabajo, etc. (32).

- **Nivel de instrucción:**

Todas las madres a las que va dirigido este Programa de Educación para la Salud tienen estudios. Cuatro de ellas presentan estudios de grado universitario y, el resto, de Educación Secundaria Obligatoria. Esto nos permite saber el tipo de metodología más apropiada para utilizar en esta población.

- **Necesidades sentidas:**

La necesidad más destacada de las mujeres que están realizando la lactancia materna es la información (29, 30, 33). Necesitan conocer todo lo que puede ocurrir durante la lactancia, las diferentes posiciones, las complicaciones que pueden aparecer, como el dolor o las grietas, etc. Esa falta de información hace que las mujeres tiendan a idealizar la lactancia, encontrándose con una experiencia muy distinta y más negativa a la que esperaban (33). Por eso es muy importante que se creen espacios culturales donde se mantenga el contacto con los profesionales después del parto (31).

Asimismo, otra de las necesidades más importantes es el apoyo, tanto de la familia como de la sociedad (29, 30). Es normal que, durante el puerperio, la mujer tenga dudas que intente resolver en conversaciones con su entorno y que de esas conversaciones surjan otras dudas, por ello es importante que en esas conversaciones se instauren pensamientos positivos acerca de la lactancia. Por otra parte, también necesitan aprender a adaptarse a la nueva dinámica familiar, debiendo adaptarse a su nuevo rol y entendiendo que deben delegar tareas en otros miembros de la familia (33).

- **Organización social:**

Este programa contará con el apoyo de la Asociación Amar con M de Andújar. Esto se debe a que Marmolejo está a una distancia muy corta de Andújar, además de que no dispone de ninguna asociación de apoyo a la lactancia materna. Por otra parte, también le puede venir bien a esta asociación para ampliar su radio de acción. Esta asociación realiza sesiones grupales cada 15 días. Cada una de ellas trata sobre un tema diferente, todos en relación con la lactancia y la maternidad. Además, la organización se pone a disposición de las madres a través del correo y de un teléfono móvil, de modo que no tienen que esperar a la siguiente reunión para resolver sus preguntas (34).

3.2. Determinación de las necesidades educativas.

Para identificar las necesidades educativas de este programa, vamos a utilizar el modelo PRECEDE, modelo creado por Green y Kreuter para valorar dichas necesidades e identificar los factores predisponentes, facilitadores y de refuerzo de una conducta (35).

- **Factores predisponentes:** se refiere a los factores que hacen que dicha conducta esté presente.
- **Factores facilitadores:** son los que facilitan la presencia de esa conducta.
- **Factores de refuerzo:** aparecen una vez realizada la conducta y hacen que la misma se mantenga.

3.2.1. Identificación del problema de salud

El problema de salud a tratar sería el inicio y mantenimiento de la lactancia materna.

3.2.2. Identificación de comportamientos o conductas que influyen en el problema de salud

Hay una gran variedad de comportamientos o conductas que pueden influir en el inicio y mantenimiento de la lactancia materna. Algunos pueden influir de manera positiva y otros de manera negativa. Entre los factores que influyen positivamente nos encontramos con programas de educación para la salud y la asistencia a los mismos, asociaciones de lactancia materna, grupos de apoyo, aplicaciones y páginas web donde encontrar información, apoyo de profesionales, etc.

Entre los factores que influyen negativamente nos encontramos con el hecho de ser madre primeriza, falta de información sobre las diferentes posiciones a adoptar tanto suya como del recién nacido, el agarre, la subida de la leche, presentar un pezón plano, aparición de grietas, mastitis, la frustración y el agobio, etc.

Estos son algunos de los muchos comportamientos que pueden influir de alguna manera en la lactancia materna y que pueden conducir a un abandono de la misma.

3.2.3. Identificación de factores predisponentes, facilitadores y de refuerzo

Tabla 1. Factores predisponentes, facilitadores y de refuerzo.

	FACILITAN LA CONDUCTA	DIFICULTAN LA CONDUCTA
FACTORES PREDISPONENTES	- Acceso a profesionales - Deseo de alimentar a su bebé. - Acceso a programas de educación para la salud sobre lactancia materna - Deseo de proporcionar a su bebé los beneficios de la lactancia materna	- Información insuficiente sobre posturas - Madre primeriza - Mal agarre - Falta de información sobre el uso de sacaleches, manual o eléctrico. - Sensación de escasa producción de leche.
FACTORES FACILITADORES	- Asociaciones de lactancia materna - Grupos de apoyo de madres primerizas - Acceso a páginas webs y aplicaciones relacionadas con la lactancia materna. - Apoyo social - Buena capacidad de aprendizaje	- Aparición de grietas - Dolor - Pezón plano - Mastitis - Falta de acceso a recursos como los sacaleches. - Sensación de no estar satisfaciendo las necesidades del lactante.

		- Alternativas para el mantenimiento de la lactancia durante la vuelta al trabajo	
FACTORES DE REFUERZO		- Satisfacción personal - Aumento de la seguridad en sí misma como madre - Aumento de la autoestima - Sensación de éxito - Disponibilidad de dispositivos de ayuda tipo sacaleches.	- Sensación de frustración y agobio. - Miedo a “fracasar” como madres - Miedo a ser juzgadas - Llanto del bebé. - Sensación de no ser capaz de alimentar lo suficiente al lactante.

4. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

En España, la tasa de lactancia materna a los 6 meses es del 71% y la media de duración es de 6 meses. Sin embargo, en el año 2012, se produjo una reducción del 28,5%. Asimismo, a nivel global la tasa de lactancia materna ha sufrido una reducción de un 28% a los dos años de iniciar la misma (36).

Por otra parte, en los países desarrollados las tasas son inferiores al 30%, mientras que en los países menos desarrollados las tasas son más altas. Además, según un estudio de UNICEF, sólo el 20% sigue con la lactancia materna al año de iniciarla (36).

La lactancia materna tiene multitud de beneficios tanto para la madre como para el lactante. Se sabe que la leche materna proporciona energía y nutrientes al lactante (37), nutrientes que son fáciles de absorber y digerir (37, 38). Gracias a ella, el lactante puede aumentar su peso y talla (16). Además, se ha asociado con una menor incidencia de problemas diarreicos (16, 37), otitis media aguda, enfermedades infecciosas y enterocolitis necrotizante. Asimismo, también reduce la incidencia de muerte súbita del lactante, diabetes, enfermedades alérgicas, obesidad, entre otras cosas. Ello se debe a que en su composición se encuentran factores de defensa (38).

Por otra parte, la lactancia materna favorece el desarrollo psicológico, cognitivo y de habilidades motoras del lactante (16, 37, 38). Esto se cree que es debido al apego y al vínculo existente entre madre e hijo, establecido durante el proceso de la lactancia materna.

También ayuda al lactante a aceptar otros alimentos porque la leche materna le permite estar en contacto con diversos sabores y olores (38).

Por otra parte, como se ha mencionado anteriormente, la lactancia tiene una gran cantidad de beneficios para la madre. Entre esos beneficios podemos encontrar la reducción del riesgo de cáncer de ovario y de mama, así como la reducción del sangrado post-parto ya que se produce una amenorrea fisiológica que provoca una mejora de las reservas de hierro (16, 37, 38). Además, también facilita la involución uterina. También fortalece los huesos, motivo por el que se reduce el riesgo de fracturas (16, 37), y facilita la pérdida de la grasa acumulada durante el embarazo (37).

La lactancia materna le proporciona un sentimiento de satisfacción y una mejor autoestima a la madre y una sensación de amor y protección al lactante (16, 38).

La lactancia materna es un proceso duro, es estar 24 horas disponible para tu bebé sin poder hacer mucho más. Es algo que todas las madres deben saber. Sin embargo, también deben saber que es maravilloso poder alimentar a sus bebés, poder darles todos esos nutrientes para que crezcan lo más sano posible. Deben saber que, a pesar de todos los problemas que puedan surgir, el beneficio pesa más que el malestar que pueda generar y que, con nuestra ayuda siempre que la necesiten, existen muchas alternativas que pueden poner fin a algunos de sus problemas.

Al final, la satisfacción de saber todo lo bueno que supone para el bebé y el vínculo que creas con él, supera cualquier inconveniente y cualquier adversidad que pueda surgir. Está claro que no podemos hacer el trabajo por ellas y que ellas tienen que querer y poner de su parte para conseguirlo. Pero también está claro que el abandono de la lactancia materna, muchas veces se debe a la falta de ayuda para resolver esos problemas, y eso está en nuestra mano.

5. DEFINICIÓN DE OBJETIVOS

5.1. Objetivo general

El objetivo general se trata de la meta que se quiere alcanzar con el programa de educación para la salud y nos ayuda a orientar el programa de tal forma que las

actividades que se realicen en él nos ayuden a conseguir dicho objetivo. En este programa, el objetivo es aumentar en un 40% la prevalencia de la lactancia materna en madres del Centro de Salud de Marmolejo en el año 2023.

5.2. Objetivos específicos

Los objetivos específicos derivan del objetivo general y podemos clasificarlos en tres grupos: objetivos específicos de conocimiento, de actitud y de comportamiento. En la siguiente tabla (tabla 2), se pueden observar los diferentes objetivos específicos de este programa.

Tabla 2. Objetivos específicos del Programa de Educación para la Salud dirigido a aumentar la prevalencia de la lactancia materna.

	Objetivos específicos
De conocimiento	- Aumentar en un 95% el conocimiento sobre los beneficios de la lactancia materna para el crecimiento y desarrollo del recién nacido. - El 95% de las participantes conocerán la técnica de amamantamiento. - El 95% de las madres conocerán la técnica de extracción manual o con sacaleches - El 75% de las madres conocerán el acceso a una gran variedad de recursos facilitando todo el proceso de la lactancia materna. - El 95% de las madres conocerán las diferentes posiciones de amamantamiento. - El 95% de las participantes identificarán los signos de un buen agarre.

	- El 90% de las madres reconocerán la presencia de complicaciones tales como la mastitis. - El 95% de las participantes sabrán cómo tratar las complicaciones de la lactancia materna.
De actitud	- El 80% de las participantes se sentirán acompañadas y apoyadas en todo momento. - El 90% de las madres reconocerán la importancia de la lactancia materna en la relación materno-filial. - El 90% de las madres mostrará una actitud positiva hacia la lactancia materna. - El 90% de las madres mostrarán interés acerca de cómo realizar correctamente la técnica de lactancia. - El 90% de las madres mostrarán interés sobre cómo realizar la extracción de leche materna con sacaleches manual. - El 90% de las participantes tendrán una actitud positiva hacia la técnica de lactancia y de extracción manual de leche materna. - El 95% de las madres apoyará la lactancia materna durante los 6 primeros meses de vida. - El 70% de las participantes apoyarán el mantenimiento de la lactancia materna con la vuelta al trabajo.

	- El 80% de las participantes serán capaces de delegar las tareas para implicarse más en la lactancia. - El 80% de las madres mostrarán interés acerca de la conservación de la lache para mantener la lactancia materna. - El 90% de las madres mostrarán interés sobre cómo tratar las complicaciones de la lactancia materna.
De comportamiento	- El 90% de las madres serán capaces de realizar diferentes posturas para dar el pecho según sus necesidades y las del recién nacido. - El 90% de las madres realizarán el vaciado correcto de la mama para solucionar complicaciones como la mastitis o la ingurgitación mamaria. - El 90% de las participantes serán capaces de tratar complicaciones tales como la mastitis en caso de padecerlas. - El 90% de las participantes realizarán correctamente la técnica de lactancia materna. - El 80% de las madres practicará la lactancia materna durante, como mínimo, los 6 primeros meses de vida. - El 60% de las madres serán capaces de compaginar su trabajo con la lactancia materna.

6. CONTENIDOS EDUCATIVOS

Los contenidos educativos que se tratarán en el programa de Educación para la Salud han sido adaptados a las capacidades y habilidades de las participantes para conseguir los mejores resultados posibles.

Los contenidos son los siguientes:

- Conceptos generales: definición de lactancia materna, tipos de leche materna y recomendaciones (1-8).
- Beneficios de la lactancia materna (16, 38, 39).
- Técnica de amamantamiento (3, 5, 9, 10).
- Técnica de extracción manual o con sacaleches (14-17).
- Posiciones de lactancia materna (3, 9, 11-13).
- Identificación de un buen agarre (3, 5, 6, 11, 12).
- Principales complicaciones durante la lactancia y abordaje de estas (10,17-20).
- Abordaje de la vuelta laboral durante la lactancia (22, 23).
- Conservación y almacenamiento de la leche materna (14-17).
- Necesidad de apoyo emocional durante la lactancia materna (21-23).

7. ESTRATEGIAS DE CAPTACIÓN/INTERVENCIÓN

7.1 Estrategias de captación

La identificación de nuestra población diana la hemos realizado a través del registro de mujeres que acuden a consulta con la matrona para la visita de la semana 36 de embarazo. Para la captación se han determinado unos criterios de inclusión que son: primer embarazo, mujer de 25 a 35 años y fecha probable de parto en agosto. Se han elegido 10 de las mujeres que acuden a la visita de la semana 36 con la matrona, cuyo embarazo sea el primero, de entre 25 y 35 años de edad. La fecha probable de parto será a finales de agosto, de manera que cuando comience el programa ya habrán dado a luz y podrán ir con los lactantes a las sesiones.

La difusión del programa se realizará mediante un cartel informativo (Anexo 1 del Bloque 2. Anexos del material educativo) colocado en la entrada del Centro de Salud de Marmolejo y en los pasillos de este, así como en el tablón de anuncios situado en el mostrador de los administrativos. Así, se captará la atención de todo el mundo: embarazadas, parejas, familiares, etc.

Asimismo, se invitará personalmente a las mujeres que acudan a consulta para llevar un seguimiento del embarazo. De esta forma podremos explicarles más detalladamente en qué consiste el programa. Además, si vienen acompañadas, también captaremos la atención del acompañante.

Finalmente, se enviará una carta informativa unas semanas antes de la primera sesión (Anexo 2 del Bloque 2. Anexos del material educativo).

Con respecto a la pareja o familiares de la mujer, serán invitados también a las sesiones, en especial la pareja en caso de que la tenga.

Las sesiones son totalmente voluntarias. De esta manera, las mujeres podrán abandonar la sesión o no asistir a alguna de ellas si se les presenta algún inconveniente.

7.2. Estrategias de intervención

En este programa de Educación para la Salud se van a llevar a cabo dos tipos de estrategias: individual y principalmente grupal. La individual se utilizará en aquellos casos en los que las mujeres necesiten resolver sus dudas más concretas. La grupal será la que más utilicemos, de forma que todas las mujeres que participan en el programa expondrán sus experiencias, dudas, dificultades, etc. Así se ayudarán las unas a las otras.

Las sesiones se realizarán en la sala de Educación para la Salud del Centro de Salud de Marmolejo los días 4, 11, 18 y 25 de septiembre y 2 de octubre a las 9h de la mañana.

Además, se realizarán consultas individualizadas para aquellas madres que necesiten consultar algo más específico y que requiera de más tiempo. Estas consultas se harán en un horario concertado entre las participantes y nosotros.

8. DETERMINACIÓN DE ACTIVIDADES Y METODOLOGÍA EDUCATIVA

Todas las intervenciones y actividades educativas que se realizarán en cada una de las sesiones estarán orientadas a personas con nivel de estudios medio. Esto se debe a que 4 de las mujeres que participan en el programa tienen estudios de Educación Secundaria Obligatoria.

Se utilizarán estrategias grupales para que todas las mujeres participen en las actividades que se realicen y se integren en el grupo, además de para que adquieran los conocimientos necesarios sobre la lactancia, resuelvan sus dudas y se sientan apoyadas y comprendidas entre ellas.

Para ello, utilizaremos el soporte oral y el soporte digital. El soporte oral se utilizará para la transmisión de información por parte de la enfermera, así como para la resolución de dudas. Todo esto irá acompañado del soporte digital: vídeos, presentaciones e infografías. Este soporte nos servirá como refuerzo para el soporte oral.

1. Estrategia grupal

- Metodología educativa empleada:

Técnicas de presentación, tormenta de ideas, video-fórum, discusión grupal y charla-coloquio.

- Material en formato papel y electrónico

- Infografía conceptos generales y beneficios (**Anexo 3 del Bloque 2. Anexos del material educativo**).
- Infografía sobre la técnica de amamantamiento (**Anexo 4 del Bloque 2. Anexos del material educativo**).
- Infografía con las diferentes posiciones para amamantar (**Anexo 5 del Bloque 2. Anexos del material educativo**).
- Infografía sobre la técnica de extracción de la leche (**Anexo 6 del Bloque 2. Anexos del material educativo**).
- Infografía sobre la conservación y almacenamiento de la leche materna (**Anexo 7 del Bloque 2. Anexos del material educativo**).
- Infografía sobre las principales complicaciones durante la lactancia materna (**Anexo 8 del Bloque 2. Anexos del material educativo**).
- Infografía sobre los signos de un buen agarre (**Anexo 9 del Bloque 2. Anexos del material educativo**).

- Vídeos:

- “Técnica de lactancia materna” (39)
- “Extracción manual de leche materna” (40)
- “Consejos útiles para la lactancia materna 2. Extracción de leche materna con sacaleches manual” (41)
- “Posturas en la Lactancia: 7 posturas para dar el pecho” (42)

- Diapositivas PowerPoint:

- Técnica de amamantamiento.
- Técnica de extracción manual o con sacaleches.
- Posiciones para amamantar.
- Signos de un buen agarre.
- Complicaciones durante la lactancia.
- Imágenes de agarres malos y buenos (**Anexo 10 del Bloque 2. Anexos del material educativo**) (43, 44, 45, 46, 47).

9. PREVISIÓN DE RECURSOS

9.1. Recursos humanos

El programa de Educación para la Salud contará con la colaboración de los profesionales de la Asociación Amar con M (Andújar). Las sesiones serán impartidas por una enfermera de dicha asociación junto a la matrona del Centro de Salud “Virgen de la Cabeza” (Andújar), acompañadas de una enfermera del Centro de Salud de Marmolejo.

Con respecto a las participantes, serán madres primerizas de entre 25 y 35 años que ya hayan dado a luz. Por tanto, podrán llevar a sus bebés a las sesiones.

9.2. Recursos materiales

El programa se llevará a cabo en la sala de Educación para la Salud del Centro de Salud de Marmolejo. Los materiales necesarios para las sesiones serán los siguientes:

- Ordenador conectado a la red, proyector y equipo de sonido.
- 20 sillas.
- 1 mesa.
- 5 maniquís que simule al lactante para practicar las técnicas.
- 6 carteles informativos del programa colocados en distintas zonas del Centro de Salud (**Anexo 1 del Bloque 2. Anexos del material educativo**).
- 10 cartas informativas para enviar a las madres a sus domicilios antes de empezar el programa (**Anexo 2 del Bloque 2. Anexos del material educativo**).
- 10 copias de la infografía sobre conceptos generales y beneficios de la lactancia (**Anexo 3 del Bloque 2. Anexos del material educativo**).

- 10 copias de la infografía sobre la técnica de amamantamiento (**Anexo 4 del Bloque 2. Anexos del material educativo**).
- 10 copias de la infografía sobre las posiciones para amamantar (**Anexo 5 del Bloque 2. Anexos del material educativo**).
- 10 copias de la infografía sobre la técnica de extracción de la leche (**Anexo 6 del Bloque 2. Anexos del material educativo**).
- 10 copias de la infografía sobre conservación y almacenamiento de la leche (**Anexo 7 del Bloque 2. Anexos del material educativo**).
- 10 copias de la infografía sobre las principales complicaciones durante la lactancia (**Anexo 8 del Bloque 2. Anexos del material educativo**).
- 10 copias de la infografía sobre los signos de un buen agarre (**Anexo 9 del Bloque 2. Anexos del material educativo**).
- Vídeos para utilizar durante las sesiones:
 - “Técnica de lactancia materna” (39).
 - “Extracción manual de leche materna” (40).
 - “Consejos útiles para la lactancia materna 2. Extracción de leche materna con sacaleches manual” (41).
 - “Posturas en la lactancia: 7 posturas para dar el pecho” (42).
- Diapositivas PowerPoint para utilizar durante las sesiones:
 - Técnica de amamantamiento.
 - Técnica de extracción manual o con sacaleches.
 - Posiciones para amamantar.
 - Signos de un buen agarre.
 - Complicaciones durante la lactancia materna.
- 10 sacaleches automáticos.
- 2 sacaleches manuales.
- 5 imágenes de agarres malos y buenos para cada madre (**Anexo 10 del Bloque 2. Anexos del material educativo**) (43, 44, 45, 46, 47).

9.3. Recursos financieros

Teniendo en cuenta que las instalaciones donde se van a realizar las sesiones son del Centro de Salud de Marmolejo y que cuenta con sillas, una mesa, ordenador conectado a la red, proyector y equipo de sonido, tendríamos que hacernos cargo de todas las infografías, el cartel informativo, la carta que se envía a domicilio, los

sacaleches automáticos y manuales y los maniquís. Sabiendo todo esto, el programa necesitará un presupuesto de 2.070 euros aproximadamente.

10. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN

La evaluación del programa se divide en tres puntos: evaluación de la estructura, del proceso y de los resultados.

10.1. Evaluación de la estructura.

La evaluación de la estructura nos permite conocer cómo de útiles han sido los recursos que se han utilizado en el programa. Así, se realizará la evaluación de los recursos humanos y materiales.

En el **Anexo de tablas nº3** podemos encontrar los indicadores que se utilizarán para evaluar los recursos humanos. Para ello se realizará un cuestionario al final de cada sesión que nos permitirá recoger la información necesaria a través de las respuestas de las participantes para valorar al personal de enfermería encargado de dirigir las sesiones.

En el **Anexo de tablas nº4** podemos encontrar los indicadores que se utilizarán para evaluar los recursos materiales. Para ello se realizará un cuestionario al final de cada sesión que nos permitirá recoger la información necesaria a través de las respuestas de las participantes.

10.2. Evaluación del proceso.

La evaluación del proceso nos permitirá determinar la adecuación de las actividades llevadas a cabo en cada sesión, así como de la metodología educativa empleada en las mismas. En el **anexo de tablas nº5** podemos encontrar los indicadores que se utilizarán para evaluar el proceso.

10.3. Evaluación de los resultados.

La evaluación de los resultados nos permite conocer el impacto que ha tenido el programa sobre los objetivos que se marcaron al inicio de este.

En el **anexo de tablas nº6** podemos encontrar los indicadores que se utilizarán para evaluar los resultados.

11. ORGANIZACIÓN DE LAS INTERVENCIONES O ACTIVIDADES

11.1. Programa resumen

En este caso, el programa resumen será el cartel informativo que hemos utilizado como estrategia de captación de la población (**Anexo 1 del Bloque 2. Anexos del material educativo**).

11.2. Carta descriptiva de cada sesión

- **Sesión 1: “Lactancia materna: conceptos generales”.**

- **Profesional encargado de llevar a cabo la sesión.**

La sesión 1 estará impartida por una enfermera de la Asociación Amar con M (Andújar) junto con la matrona del Centro de Salud “Virgen de la Cabeza” (Andújar), acompañadas de una enfermera del Centro de Salud de Marmolejo.

- **Objetivos.**

- Aumentar en un 95% el conocimiento sobre los beneficios de la lactancia materna para el crecimiento y desarrollo del recién nacido.
- El 90% de las madres reconocerán la importancia de la lactancia materna en la relación materno-filial.
- El 95% de las madres apoyará la lactancia materna durante los 6 primeros meses de vida.
- El 80% de las madres practicará la lactancia materna durante, como mínimo, los 6 primeros meses de vida.

- **Cronograma.**

Día 4 de septiembre de 2023. A las 9h. En la sala de Educación para la Salud del Centro de Salud de Marmolejo.

- **Duración.**

Dos horas aproximadamente.

- **Tipo de estrategia.**

Estrategia grupal.

- **Metodología.**

En primer lugar, invitaremos a cada una de las participantes a presentarse a ella y al lactante y a explicarnos brevemente el motivo que la ha llevado a participar en este programa. A continuación, se repartirá a todas las participantes una infografía con un

resumen muy breve de los contenidos de la sesión que podrán llevarse a casa. También tendrán acceso a dicha infografía a través del grupo de Whatsapp que se creará con todas las participantes. Además, la infografía se proyectará con el ordenador y el proyector.

Acto seguido, tanto la enfermera de la asociación como la matrona expondrán una serie de conocimientos sobre conceptos generales de la lactancia materna, recomendaciones y beneficios de esta. Al final de la sesión, habrá un tiempo para que cada una de las participantes puedan expresarse y comentarnos dudas y preocupaciones.

- **Materiales educativos utilizados.**

- Ordenador y proyector.
- 20 sillas.
- 1 mesa.
- 10 infografías sobre conceptos generales y beneficios de la lactancia.

- **Sistema de evaluación.**

Para evaluar la sesión 1, se pasará un cuestionario de Google Forms al final de dicha sesión a través del grupo de Whatsapp que se habrá creado (**Anexo 11 del Bloque 2. Anexos del material educativo**) (60). Dicho cuestionario se realizará al final de la sesión para que puedan realizar las preguntas más prácticas.

- **Sesión 2: “¿Cómo amamantar?”**

- **Profesional encargado de llevar a cabo la sesión.**

La sesión 2 estará impartida por una enfermera de la Asociación Amar con M (Andújar) junto con la matrona del Centro de Salud “Virgen de la Cabeza” (Andújar), acompañadas de una enfermera del Centro de Salud de Marmolejo.

- **Objetivos.**

- El 95% de las participantes conocerán la técnica de amamantamiento.
- El 95% de las madres conocerán la técnica de extracción manual o con sacaleches.
- El 90% de las madres realizarán el vaciado correcto de la mama para solucionar complicaciones como la mastitis o la ingurgitación mamaria.
- El 90% de las participantes realizarán correctamente la técnica de lactancia materna.

- El 90% de las madres mostrarán interés acerca de cómo realizar correctamente la técnica de lactancia.
- El 90% de las madres mostrarán interés sobre cómo realizar la extracción de leche materna con sacaleches manual.
- El 90% de las participantes tendrán una actitud positiva hacia la técnica de lactancia y de extracción manual de leche materna.

- **Cronograma.**

Día 11 de septiembre de 2023. A las 9h. En la sala de Educación para la Salud del Centro de Salud de Marmolejo.

- **Duración.**

Dos horas y media aproximadamente.

- **Tipo de estrategia.**

Estrategia grupal.

- **Metodología.**

Al inicio de la sesión, habrá un espacio de tiempo en el que las participantes nos podrán contar sus experiencias durante esta semana.

A continuación, se les repartirá a todas una infografía con un resumen muy breve de los contenidos de la sesión que podrán llevarse a casa. También tendrán acceso a dicha infografía a través del grupo de Whatsapp que se creará con todas las participantes. Además, la infografía se proyectará con el ordenador y el proyector.

En esta sesión se hablará y se pondrá en práctica la técnica de amamantamiento y la técnica de extracción de leche, ya sea manual o con sacaleches. Para practicar la técnica de amamantamiento dispondremos de un maniquí que simulará al lactante en caso de que alguna madre no quisiera practicarlo con su bebé o no lo haya llevado a la sesión.

Empezaremos por la técnica de amamantamiento. Para ello, nos ayudaremos de una diapositiva PowerPoint sobre dicha técnica y reproduciremos el vídeo “Técnica de Lactancia Materna”. A continuación, invitaremos a las participantes a poner en práctica lo que se les ha enseñado. De esta forma podremos observarlas y corregir errores.

En la segunda parte de la sesión hablaremos de la técnica de extracción de leche manual y con sacaleches. Para ello, utilizaremos una diapositiva PowerPoint y reproduciremos dos vídeos: “Extracción manual de leche materna” y “Consejos útiles

para la lactancia materna 2: Extracción de leche materna con sacaleches manual”. Al igual que en la primera parte, invitaremos a las participantes a poner en práctica lo que se les ha enseñado. Para la extracción de leche con sacaleches, les ofreceremos un sacaleches automático a cada una para que puedan practicar con él. Además, también dispondremos de dos sacaleches manuales para poder explicar el funcionamiento de los mismos.

Finalmente, habrá un espacio de tiempo para que puedan consultarnos las dudas.

- **Material educativo utilizado.**

- Un ordenador, un proyector y un equipo de sonido.
- 20 sillas.
- 1 mesa.
- 5 maniquís que simule al lactante.
- 10 infografías sobre la técnica de amamantamiento.
- 10 infografías sobre la técnica de extracción de la leche.
- 10 sacaleches automáticos.
- 2 sacaleches manuales.
- Diapositiva de técnica de amamantamiento.
- Diapositiva de técnica de extracción manual o con sacaleches.

- **Sistema de evaluación.**

Para evaluar la sesión 2, se pasará un cuestionario de Google Forms al final de dicha sesión a través del grupo de Whatsapp que se habrá creado (**Anexo 12 del Bloque 2. Anexos del material educativo**) (61). Dicho cuestionario se realizará al final de la sesión para que puedan realizar las preguntas más prácticas.

- **Sesión 3: “Posiciones de amamantamiento y cómo identificar un buen agarre”.**

- **Profesional encargado de llevar a cabo la sesión.**

La sesión 3 estará impartida por una enfermera de la Asociación Amar con M (Andújar) junto con la matrona del Centro de Salud “Virgen de la Cabeza” (Andújar), acompañadas de una enfermera del Centro de Salud de Marmolejo.

- **Objetivos.**

- El 95% de las madres conocerán las diferentes posiciones de amamantamiento.
- El 95% de las participantes identificarán los signos de un buen agarre.

- El 90% de las madres serán capaces de realizar diferentes posturas para dar el pecho según sus necesidades y las del recién nacido.
- El 90% de las madres serán capaces de realizar diferentes posturas para dar el pecho según sus necesidades y las del recién nacido.

- **Cronología.**

Día 18 de septiembre de 2023. A las 9h. En la sala de Educación para la Salud del Centro de Salud de Marmolejo.

- **Duración.**

Dos horas y media aproximadamente.

- **Tipo de estrategia.**

Estrategia grupal.

- **Metodología.**

Al inicio de la sesión, habrá un espacio de tiempo en el que las participantes nos podrán contar sus experiencias durante esta semana.

A continuación, se les repartirá a todas una infografía con un resumen muy breve de los contenidos de la sesión que podrán llevarse a casa. También tendrán acceso a dicha infografía a través del grupo de Whatsapp que se creará con todas las participantes. Además, la infografía se proyectará con el ordenador y el proyector.

En primer lugar, hablaremos de las distintas posiciones que se pueden realizar para dar el pecho dependiendo de las necesidades de la madre y del lactante. Para ello nos ayudaremos de una diapositiva PowerPoint y de un vídeo: "Posturas en la lactancia: 7 posturas para dar el pecho". Al finalizar la explicación de los contenidos, las participantes irán practicando cada una de las posturas con el lactante o con el maniquí que se utilizó en la sesión anterior.

Seguidamente, se hablará de los signos de un buen agarre al pecho. Para ello nos ayudaremos de una diapositiva PowerPoint. Una vez que se hayan explicado todos los signos, se expondrán 5 imágenes de agarres diferentes para que las madres puedan identificar cuáles son buenos agarres y cuáles son malos.

Para acabar, dejaremos un tiempo para que las participantes consulten sus dudas y preocupaciones.

- **Material educativo utilizado.**

- Ordenador, proyector y equipo de sonido.
- 20 sillas.

- 1 mesa.
- 5 maniquís que simulará al lactante.
- 10 infografías sobre las posiciones de amamantamiento.
- 10 infografías sobre los signos de un buen agarre.
- 5 imágenes de agarres buenos y agarres malos.

- **Sistema de evaluación.**

Para evaluar la sesión 3, se pasará un cuestionario de Google Forms al final de dicha sesión a través del grupo de Whatsapp que se habrá creado (**Anexo 13 del Bloque 2. Anexos del material educativo**) (62). Dicho cuestionario se realizará al final de la sesión para que puedan realizar las preguntas más prácticas.

- **Sesión 4: Complicaciones durante la lactancia y cómo tratarlas**.

- **Profesional encargado de llevar a cabo la sesión.**

La sesión 4 estará impartida por una enfermera de la Asociación Amar con M (Andújar) junto con la matrona del Centro de Salud “Virgen de la Cabeza” (Andújar), acompañadas de una enfermera del Centro de Salud de Marmolejo.

- **Objetivos.**

- El 90% de las madres reconocerán la presencia de complicaciones tales como la mastitis.
- El 95% de las participantes sabrán cómo tratar las complicaciones de la lactancia materna.
- El 90% de las madres mostrarán interés sobre cómo tratar las complicaciones de la lactancia materna.
- El 95% de las madres conocerán los signos de alarma de una complicación propia de la lactancia materna.
- El 90% de las participantes serán capaces de tratar complicaciones tales como la mastitis en caso de padecerlas.

- **Cronología.**

Día 25 de septiembre de 2023. A las 9h. En la sala de Educación para la Salud del Centro de Salud de Marmolejo.

- **Duración.**

Dos horas aproximadamente.

- **Tipo de estrategia.**

Estrategia grupal.

- **Metodología.**

Al inicio de la sesión, habrá un espacio de tiempo en el que las participantes nos podrán contar sus experiencias durante esta semana.

A continuación, se les repartirá a todas una infografía con un resumen muy breve de los contenidos de la sesión que podrán llevarse a casa. También tendrán acceso a dicha infografía a través del grupo de Whatsapp que se creará con todas las participantes. Además, la infografía se proyectará con el ordenador y el proyector.

En esta sesión se hablará de las distintas complicaciones que se pueden producir durante el proceso de la lactancia materna, así como de las formas de tratar dichas complicaciones. Para ello, nos ayudaremos de unas diapositivas PowerPoint. Después de exponer toda la información de la sesión, las participantes podrán hacer todas las preguntas que necesiten. Además, se volverá a repasar la técnica de amamantamiento y de extracción de la leche con ellas debido a que el vaciado del pecho es la mejor forma de tratar estas complicaciones.

- **Material educativo.**

- Ordenador y proyector.
- 20 sillas.
- 1 mesa.
- 10 infografías sobre las complicaciones que pueden producirse durante la lactancia materna.
- Diapositiva sobre las complicaciones durante la lactancia.

- **Sistema de evaluación.**

Para evaluar la sesión 4, se pasará un cuestionario de Google Forms al final de dicha sesión a través del grupo de Whatsapp que se habrá creado (**Anexo 14 del Bloque 2. Anexos del material educativo**) (63). Dicho cuestionario se realizará al final de la sesión para que puedan realizar las preguntas más prácticas.

- **Sesión 5: “Conservación de la leche materna, vuelta al trabajo y apoyo emocional”.**

- **Profesional encargado de llevarla a cabo.**

La sesión 5 estará impartida por una enfermera de la Asociación Amar con M (Andújar) junto con la matrona del Centro de Salud “Virgen de la Cabeza” (Andújar), acompañadas de una enfermera del Centro de Salud de Marmolejo.

- **Objetivos**

- El 95% de las madres conocerán el acceso a una gran variedad de recursos facilitando todo el proceso de la lactancia materna.
- El 70% de las participantes apoyarán el mantenimiento de la lactancia materna con la vuelta al trabajo.
- El 80% de las participantes serán capaces de delegar las tareas para implicarse más en la lactancia.
- El 80% de las madres mostrarán interés acerca de la conservación de la leche para mantener la lactancia materna.
- El 60% de las madres serán capaces de compaginar su trabajo con la lactancia materna.

- **Cronología.**

Día 2 de octubre de 2023. A las 9h. En la sala de Educación para la Salud del Centro de Salud de Marmolejo.

- **Duración.**

Dos horas y media aproximadamente.

- **Tipo de estrategia.**

Estrategia grupal.

- **Metodología.**

Al inicio de la sesión, habrá un espacio de tiempo en el que las participantes nos podrán contar sus experiencias durante esta semana.

A continuación, se les repartirá a todas una infografía con un resumen muy breve de los contenidos de la sesión que podrán llevarse a casa. También tendrán acceso a dicha infografía a través del grupo de Whatsapp que se creará con todas las participantes. Además, la infografía se proyectará con el ordenador y el proyector.

En esta última sesión, se abordará la vuelta al trabajo durante la lactancia materna. Por esta razón, les explicaremos cómo conservar y almacenar la leche materna, como opción para mantener la lactancia materna. Finalmente, hablaremos de la necesidad de sentirse apoyadas emocionalmente durante todo el proceso de la lactancia. En este último punto les ofreceremos algunos recursos tales como la web “E-lactancia” y la aplicación “Lactapp”.

- **Material educativo.**

- Ordenador y proyector.

- 20 sillas.
- 1 mesa.
- 10 infografías sobre la conservación y almacenamiento de la leche materna.

- **Sistema de evaluación.**

Para evaluar la sesión 5, se pasará un cuestionario de Google Forms al final de dicha sesión a través del grupo de Whatsapp que se habrá creado (**Anexo 15 del Bloque 2. Anexos del material educativo**) (64). Dicho cuestionario se realizará al final de la sesión para que puedan realizar las preguntas más prácticas.

12. BIBLIOGRAFÍA

1. Smith R. Lactancia Materna. En: Netter Obstetricia, ginecología y salud de la mujer [Internet]. Elsevier; 2005 [citado el 26 de abril de 2023]. P. 324-6. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/lactancia-materna>
2. Organización Mundial de la Salud. Lactancia Materna. En: Netter Obstetricia, ginecología y salud de la mujer [Internet]. Elsevier; 2005 [citado el 26 de abril de 2023]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1
3. de Antonio Ferrer, L. Lactancia materna: ventajas, técnica y problemas. Pediatría Integral [Internet] 2015; XIX (4): 243-250. Disponible en: https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/07/Pediatria-Integral-XIX-4_WEB.pdf#page=17
4. Gómez Fdez-Vegue M. Lactancia Materna a demanda [Internet]. Asociación Española de Pediatría. 2013 [citado el 26 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna/documentos/lactancia-materna-demanda>
5. Gobierno de La Rioja, Consejería de Salud y Servicios Sociales, Dirección General de Salud Pública y Consumo, Servicio de Promoción de la Salud. Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna [Internet]. 2014 [citado el 26 de abril de 2023]. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/guia-lactancia-2014_la_rioja.pdf
6. Obregón J. Conocimientos y prácticas sobre lactancia materna exclusiva de las madres primíparas en un centro materno infantil de Lima, 2018 [Internet]. [Lima]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería; 2019. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/10376/Obregon_rj.pdf?sequence=3&isAllowed=y
7. Salazar S, Chávez M, Delgado X, Eudis Rubio TP. Lactancia materna. Archivos Venezolanos de Puericultura y Pediatría [Internet]. 2009 [citado el 26 de abril de 2023]; 72(4):163–6. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06492009000400010&nrm=iso
8. Calixto González R, González-Jiménez MA, Bouchan-Valencia P, Paredes-Vivas LY, Vázquez-Rodríguez S, Cérbulo-Vázquez, A. Importancia clínica de la leche materna y transferencia de células inmunológicas al neonato. Perinatología y

reproducción humana [Internet]. Junio de 2011; 25 (2): 109-114. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/inper/ip-2011/ip112h.pdf>

9. Viñas Vidal A. La lactancia materna: técnica, contraindicaciones e interacciones con medicamentos. Pediatría Integral [Internet]. Mayo de 2011;XV(4):317–328. Disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2012/03/Pediatrica-Integral-XV-4.pdf#page=20>

10. Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna. Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna [Internet]. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco-OSTEBA, 2017. Guías de Práctica Clínica en el SNS. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/guia_de_lactancia_materna.pdf

11. Quintero Fleites EJ, Roque Peña P, de la Mella Quintero SF, Fong Zurbano, G. Posiciones correctas y un buen agarre al amamantar: clave del éxito en la lactancia materna. Mediacentro [Internet]. 2014; 18 (4): 152-162. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mdc/v18n4/mdc03414.pdf>

12. Díaz Gómez, M. Técnicas de Lactancia Materna [Internet]. AEP – Lactancia Materna. [citado el 26 de abril de 2023]. Disponible en: <http://lactanciamaterna.aeped.es/tecnicas-de-lactancia-materna/>

13. Bueicheku Buila RD, Cuartero Funes MM, Ventura Tazueco E, Jumilla Burugorría A, Ondiviela Garcés PC. Lactancia materna: técnicas y posiciones. Revista Sanitaria de Investigación [Internet]. el 9 de octubre de 2021; Disponible en: <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/lactancia-materna-tecnicas-y-posiciones/>

14. García Cogolludo M. Extracción y conservación de la leche materna. Alimentación del recién nacido: lactancia materna [Internet]. En: Martínez Bueno C, Torrens Sigalés RM. Enfermería de la mujer. Vol. I. 3ª ed. Colección Enfermería S21. Madrid: Difusión Avances de Enfermería (DAE); 2017. p. 285-330. Disponible en: https://encuentra.enfermeria21.com/encuentra-contenido/?search_type=2&search_entity=&id_pub_grp=29&view=&ordenarRelevancia=&q=lactancia%20materna&ordenacion=on&option=com_encuentra&id_pub_cont=9&task=showContent_v22&id_articulo=10999

15. García Catalán N, Rodríguez Aylagas M, Alonso Benedí AM. Protocolo para la donación de leche materna. Educare21 [Internet]. 2013; 11 (8). Disponible en: https://encuentra.enfermeria21.com/encuentra-contenido/?search_type=2&search_entity=&id_pub_grp=30&view=&ordenarRelevancia=&q=lactancia%20materna&ordenacion=on&option=com_encuentra&id_pub_cont=9&task=showContent_v22&id_articulo=10999

[cia=&q=protocolo+para+la+donaci%C3%B3n+de+leche+materna&ordenacion=on&option=com_encuentra&task=showContent&id_pub_cont=4&id_articulo=621185](#)

16. Aguirre García AC, Silva Arquíñego GD, Torres Pérez Palma KP, Cárdenas Matto RM. Conocimientos sobre extracción y conservación de leche materna en las madres de los recién nacidos hospitalizados en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales del hospital Alberto Barton Thompson, Lima 2017 [Internet]. [Lima]: Universidad Peruana Unión. Escuela de Posgrado. Unidad de Posgrado Ciencias de la Salud.; 2017. Disponible en:

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/765/Andrea_Trabajo_Investigaci%C3%B3n_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

17. Díaz Gómez NM, Morales Gil IM. Lactancia materna en situaciones especiales. Lactancia materna. En: Rodríguez López MA, González Fernández CT, Megías Plata D (coords.). Enfermería del niño y el adolescente. Vol. I. Colección Enfermería S21. Madrid: Difusión Avances de Enfermería (DAE); 2021. p. 285-307. Disponible en:

https://encuentra.enfermeria21.com/encuentra-contenido/?search_type=2&search_entity=&id_pub_grp=29&view=&ordenarRelevancia=&q=complicaciones+lactancia+materna&ordenacion=on&option=com_encuentra&task=showContent&id_pub_cont=9&id_articulo=12497

18. Tomico del Río M. Problemas en la lactancia materna. En: AEPap (ed.). Congreso de Actualización Pediatría 2020. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2020. p. 451-461. Disponible en:

https://www.aepap.org/sites/default/files/documento/archivos-adjuntos/congreso2020/451-462_problemas_en_la_lactancia.pdf

19. García Cogolludo M. Problemas durante la lactancia. Alimentación del recién nacido: lactancia materna. En: Martínez Bueno C, Torrens Sigalés RM. Enfermería de la mujer. Vol. I. 3ª ed. Colección Enfermería S21. Madrid: Difusión Avances de Enfermería (DAE); 2017. p. 285-330. Disponible en:

https://encuentra.enfermeria21.com/encuentra-contenido/?search_type=2&search_entity=&id_pub_grp=29&view=&ordenarRelevancia=&q=problemas+lactancia+materna&ordenacion=on&option=com_encuentra&task=showContent&id_pub_cont=9&id_articulo=10997

20. Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna. Guía para las madres que amamantan. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Servicio de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco OSTEBA;

2017. Guías de Práctica Clínica en el SNS. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/gpc_560_lactancia_osteoba_paciente.pdf
21. García Cogolludo M. Alimentación del recién nacido: lactancia materna. En: Martínez Bueno C, Torrens Sigalés RM. Enfermería de la mujer. Vol. I. 3ª ed. Colección Enfermería S21. Madrid: Difusión Avances de Enfermería (DAE); 2017. p. 285-330. Disponible en: https://encuentra.enfermeria21.com/encuentra-contenido/?search_type=2&search_entity=&id_pub_grp=29&view=&ordenarRelevancia=&q=apoyo+social+lactancia+materna&ordenacion=on&option=com_encuentra&task=showContent&id_pub_cont=9&id_articulo=10995
22. Melgar de Corral G, Villar de la Fuente MC, de Dios Aguado M, Gallego Moreno MF. "Ir contracorriente": investigación cualitativa en grupos de lactancia materna. Rev. iberoam. Educ. investi. Enferm. 2017; 7(2):21-31. Disponible en: https://encuentra.enfermeria21.com/encuentra-contenido/?search_type=2&search_entity=&id_pub_grp=30&ordenarRelevancia=&q=apoyo+social+y+lactancia&ordenacion=on&option=com_encuentra&task=showContent&view=resultados&id_pub_cont=21&id_articulo=246
23. Becerra-Bulla F, Rocha-Calderón L, Fonseca-Silva DM, Bermúdez-Gordillo LA. El entorno familiar y social de la madre como factor que promueve o dificulta la lactancia materna. Rev Fac Med [Internet]. 2015; 63:217–27. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v63n2/v63n2a06.pdf>
24. Tirano Bernate DC, Pinzón Espitia OL, González Rodríguez JL. Factores de riesgo y barreras de implementación de la lactancia materna: revisión de literatura. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet]. 2018; 22(4): 263-71. Disponible en: <https://www.renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/442/434>
25. Rosada Navarro Y, Delgado Medina W, Meireles Ochoa MY, Figueredo González LI, Barrios García A. Factores de riesgo que influyen en el abandono de la Lactancia Materna. Multimed Revista Médica [Internet]. 2019;23(6):1278–93. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mmed/v23n6/1028-4818-mmed-23-06-1278.pdf>
26. SIMA - Marmolejo (Jaén) [Internet]. Juntadeandalucia.es. [citado el 1 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.juntadeandalucia.es/institutodeestadisticaycartografia/sima/ficha.htm?mun=23059>
27. El País E. Renta per cápita municipios España [Internet]. EL PAÍS. Ediciones El País; 2016 [citado el 1 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://elpais.com/especiales/2016/renta-per-capita-municipios-espana/>

28. Grupo de pertenencia [Internet]. Concepto. [citado el 1 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://concepto.de/grupo-de-pertenencia/>
29. Galan Galan ME, Vásquez Mairena YBA, Mogollón Torres FM. Mitos y creencias de madres primerizas que limitan la adherencia a la práctica de la lactancia materna. Paraninfo Digital [Internet]. 2018;XII(28). Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n28/pdf/e144.pdf>
30. Sánchez Aguilera M, Palacios Ramírez J. La lactancia materna como un mecanismo biocultural y como práctica social. GARNATA 91 [Internet]. 2021;24(202327). Disponible en: <http://ciberindex.com/index.php/g91/article/view/e202327/e202327>
31. Bustamante Llatas, J. P., Gordillo Julón, M. A., Díaz Manchay, R. J., Mogollón Torres, F. M., Vega Ramírez, A. S. & Tejada Muñoz, S. (2019). Lactancia materna, alimentación complementaria y suplementación con multimicronutrientes: Perspectiva intercultural. Cultura de los Cuidados (Edición digital), 23 (54). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2019.54.20>
32. de Dios-Aguado M, Gómez-Cantarino S, Rodríguez-López CR, Queirós PJP, Romera-Álvarez L, Espina-Jerez B. Lactancia materna y feminismo: recorrido social y cultural en España. Esc Anna Nery [Internet]. 2021;25(1). Disponible en: <https://www.scielo.br/j/ean/a/hyhJyxf5ZKLc99bwkd3BcZQ/?format=pdf&lang=es>
33. Gil Vitas N, Lazcano Zubeldia I, Gaspar Moncalian MV. Lactancia materna: experiencias de madres y padre primerizos. Revista del Colegio Oficial de Enfermería de Navarra [Internet]. 2021;103:28–31. Disponible en: https://issuu.com/colegioenfermerianavarra/docs/pulso_103
34. AMAR CON M [Internet]. Ihan.es. [citado el 1 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.ihan.es/miembros/amarmandujar/>
35. Del Pino Casado R, Martínez Riera JR. Manual para la Elaboración y Defensa del Trabajo Fin de Grado en Ciencias de la Salud. 2a ed. Elsevier; 2022.
36. Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. Lactancia materna en cifras: tasas de inicio y duración de la lactancia en España y en otros países [Internet]. Aeped.es. [citado el 1 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/201602-lactancia-materna-cifras.pdf>
37. García Cogolludo M. Alimentación del recién nacido: lactancia materna. En: Martínez Bueno C, Torrens Sigalés RM. Enfermería de la mujer [Internet]. Vol. I. 3ª

- ed. Colección Enfermería S21. Madrid: Difusión Avances de Enfermería (DAE); 2017. p. 285-330. Disponible en: https://encuentra.enfermeria21.com/encuentra-contenido/?search_type=2&search_entity=&id_pub_grp=29&view=&ordenarRelevancia=&q=lactancia%20materna%20&ordenacion=on&option=com_encuentra&id_pub_cont=9&task=showContent_v22&id_articulo=10994
38. Díaz Gómez NM, Morales Gil IM. Lactancia materna. En: Rodríguez López MA, González Fernández CT, Megías Plata D (coords.). Enfermería del niño y el adolescente [Internet]. Vol. I. Colección Enfermería S21. Madrid: Difusión Avances de Enfermería (DAE); 2021. p. 285-307. Disponible en: https://encuentra.enfermeria21.com/encuentra-contenido/?search_type=2&search_entity=&id_pub_grp=29&view=&ordenarRelevancia=&q=lactancia%20materna%20&ordenacion=on&option=com_encuentra&id_pub_cont=9&task=showContent_v22&id_articulo=12491
39. Garrido M. Técnica de Lactancia Materna [Internet]. España: Colegio de Enfermería de Málaga; 2020. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=e5GTInQVwNY>
40. Manzanares A. Video extracción manual de leche materna [Internet]. España: Azucena Manzanares Lactancia; 2018. Disponible en: <https://youtu.be/ZMSqG9rZ7VE>
41. Lactalcor: Consultoría de lactancia y nutrición. Consejos útiles para la lactancia 2. Extracción de leche materna con sacaleches manual [Internet]. España; 2019. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=9ycBWvHJfuM>
42. Bacariza C. Posturas en la Lactancia: 7 posturas para dar el pecho [Internet]. España: FisioOnline; 2021. Disponible en: https://youtu.be/Vr_KU7_hDsM
43. Moncholí Romeu A. Inicio a la Lactancia Materna: Buen Agarre [Internet]. Edulacta, Albulactancia; 2019. Disponible en: <https://tetatet.es/blog/inicio-lactancia-materna-buen-agarre/>
44. Continuum M. Lactancia Materna: ¿cómo conseguir un buen agarre? [Internet]. 2012. Disponible en: <https://www.maternidadcontinuum.com/wpcontent/uploads/2012/08/buen-agarre-dar-el-pecho.jpg>
45. Perna Chaux A. Identificar un pobre agarre puede cambiar tu lactancia [Internet]. IBCLC; 2017. Disponible en: <http://amamantarconamor.com/2017/11/el-agarre-de-mi-bebe-necesita-mejorar/>

46. Fisiolacta. Consigue un buen agarre en 5 sencillos pasos [Internet]. 2017. Disponible en: <https://www.fisiolacta.com/copia-de-empieza-tu-lactancia-con-b>
47. Programa Seguimiento de Embarazo y Parto. Servicio de Pediatría. Hospital Universitario Rey Juan Carlos. Comunidad de Madrid. Breve guía para la lactancia materna [Internet]. Salud Madrid; 2013. Disponible en: <https://www.hospitalreyjuancarlos.es/es/pacientes/informacion-practica/informaciones-especiales-embarazadas.ficheros/31221-Guia%20para%20la%20lactancia%20materna.pdf>
48. Asociación Española de Matronas. El recién nacido lactante [Internet]. WEBPILOTS, S.L.; Disponible en: <https://www.losconsejosdetumatrona.com/lactancia/el-recien-nacido-lactante/>
49. Soyunbebé.com. 11 posiciones diferentes para amamantar [Internet]. 2021. Disponible en: <https://soyunbebe.com/el-bebe/alimentacion-el-bebe/11-posiciones-diferentes-para-amamantar/>
50. Embarazo y fertilidad. Las principales posiciones para la lactancia [Internet]. 2022. Disponible en: <https://www.embarazoyfertilidad.com/bebe/lactancia/las-principales-posiciones-para-la-lactancia>
51. Anexo 3. Posturas para amamantar. Guía de Práctica Clínica sobre Lactancia Materna [Internet]. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2020/01/gpc_560_lactancia_osteoba_anexo_03.pdf
52. Monfort E. Cómo dar pecho en una cuna colecho: principales posturas [Internet]. Alondra; 2021. Disponible en: <https://alondra.es/blogs/news/como-dar-pecho-al-bebe>
53. UNICEF. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Presidencia de la República. Técnica de amamantamiento [Internet]. Disponible en: <https://www.unicef.org/paraguay/media/3736/file/afiche%20lactancia%20.pdf>
54. Hispania H. ¿Por qué es tan importante una correcta higiene de manos? [Internet]. 2020. Disponible en: <https://pharmalinegroup.com/higiene-de-manos-y-dia-mundial-del-lavado-de-manos/>
55. Ser mamá. Ribera. Extracción, almacenamiento y conservación de la leche materna [Internet]. Disponible en: <https://sermama.riberasalud.com/lactancia-materna/extraccion-y-almacenamiento/>
56. Irene. Extracción manual de leche materna o Técnica de Marmet [Internet]. Cuidados y Caricias.; 2018. Disponible en: <https://www.cuidadosycaricias.es/extraccion-manual-de-leche-materna/>

57. Anexo I: Extracción de leche: extracción manual y con sacaleches [Internet]. Disponible en: https://serviciopediatria.com/wp-content/uploads/2020/01/Lactancia-Materna_Anexo-I_Extracci%C3%B3n-de-leche.pdf
58. Suavinex. Tarritos Almacenaje Leche Materna [Internet]. Disponible en: https://www.amazon.es/almacenaje-Congelador-Autoportantes-herm%C3%A9tica-anti-fuga/dp/B07GVZ53CR/ref=asc_df_B07GVZ53CR/?tag=googshopes-21&linkCode=df0&hvadid=298174718593&hvpos=&hvnetw=g&hvrnd=5305505587546944837&hvpone=&hvptwo=&hvqmt=&hvdev=c&hvdvcmidl=&hvlocint=&hvlocphy=1005416&hvtargid=pla-732617709744&th=1
59. Padró A. La succión y la deglución durante la lactancia materna [Internet]. Alba Lactancia Materna; 2022. Disponible en: <https://albalactanciamaterna.org/lactancia/claves-para-amamantar-con-exito/succion-y-deglucion/>
60. Evaluación sesión 1 [Internet]. Google Docs. [citado el 1 de mayo de 2023]. Disponible en: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfJbjoTSQnpGCXwgEc8av4ZCWmFzvz5Q1UOfQz4ohF2NfVDiw/viewform?usp=sf_link
61. Evaluación sesión 2 [Internet]. Google Docs. [citado el 1 de mayo de 2023]. Disponible en: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfJH1utJzS9LJhmfctSw2RFTHE0gJRZPsLq5fu_WhwL0z9bA/viewform?usp=sf_link
62. Evaluación sesión 3 [Internet]. Google Docs. [citado el 1 de mayo de 2023]. Disponible en: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScPwQUnb2_jP3FGctDra5Ka1YkBLLnNGGPgKohUYNJrQmDT8g/viewform?usp=sf_link
63. Evaluación sesión 4 [Internet]. Google Docs. [citado el 1 de mayo de 2023]. Disponible en: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfc9SC5Y6qm9kmDnArExwaSbanOiGia_YteDkUwCX_BSFnycw/viewform?usp=sf_link
64. Evaluación sesión 5 [Internet]. Google Docs. [citado el 1 de mayo de 2023]. Disponible en: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdO9WcJuOxEzs8vGogfsY2T_VRWK6-5ZTuuMXfURA5hBvtU7Q/viewform?usp=sf_link

13. ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

1. BLOQUE 1. ANEXOS DE TABLAS.

- 1.1. Tabla 3. Evaluación de los recursos humanos.**
- 1.2. Tabla 4. Evaluación de los recursos materiales.**
- 1.3. Tabla 5. Evaluación del proceso.**
- 1.4. Tabla 6. Evaluación de los resultados.**

2. BLOQUE 2. ANEXOS DE LOS RECURSOS MATERIALES.

- 2.1. Anexo 1. Cartel informativo.**
- 2.2. Anexo 2. Carta informativa del Programa de Educación para la Salud.**
- 2.3. Anexo 3. Infografía sobre conceptos generales y beneficios de la lactancia.**
- 2.4. Anexo 4. Infografía sobre la técnica de amamantamiento.**
- 2.5. Anexo 5. Infografía sobre las posiciones para amamantar.**
- 2.6. Anexo 6. Infografía sobre la técnica de extracción de leche.**
- 2.7. Anexo 7. Infografía sobre conservación y almacenamiento de leche materna.**
- 2.8. Anexo 8. Infografía sobre las principales complicaciones durante la lactancia materna.**
- 2.9. Anexo 9. Infografía sobre los signos de un buen agarre.**
- 2.10. Anexo 10. Imágenes de buenos y malos agarres.**
- 2.11. Anexo 11. Cuestionario de evaluación de la sesión 1.**
- 2.12. Anexo 12. Cuestionario de evaluación de la sesión 2.**
- 2.13. Anexo 13. Cuestionario de evaluación de la sesión 3.**
- 2.14. Anexo 14. Cuestionario de evaluación de la sesión 4.**
- 2.15. Anexo 15. Cuestionario de evaluación de la sesión 5.**

1. BLOQUE 1. ANEXOS DE TABLAS.

Tabla 3. Evaluación de los recursos humanos.

RECURSOS HUMANOS	INDICADOR Y ¿CUÁNDO EVALUAR?	DATOS NECESARIOS	PREGUNTA CON LA QUE SE VALORA Y ESCALA
Capacidad de dinamización del personal de enfermería	Porcentaje de participantes satisfechas con la capacidad de dinamización del personal de enfermería. Al final de cada sesión.	Número de personas totalmente de acuerdo o de acuerdo con la capacidad de dinamización del personal de enfermería/Número total de participantes.	Pregunta: La sesión ha sido realizada de forma dinámica por parte del personal de enfermería. Escala: totalmente de acuerdo; de acuerdo; ni de acuerdo ni en desacuerdo; en desacuerdo; totalmente en desacuerdo.
Capacidad para resolver dudas de manera adecuada	Porcentaje de participantes que piensen que sus dudas han sido resueltas adecuadamente. Al final de cada sesión.	Número de personas totalmente de acuerdo o de acuerdo con la capacidad de resolución de dudas del personal de enfermería/Número	Pregunta: El personal de enfermería ha resuelto sus dudas adecuadamente. Escala: totalmente de acuerdo; de

		total de participantes.	acuerdo; ni de acuerdo ni en desacuerdo; en desacuerdo; totalmente en desacuerdo.
Fomento de la participación	Porcentaje de participantes satisfechas con la capacidad de fomentar la participación por parte del personal de enfermería. Al final de cada sesión.	Número de personas totalmente de acuerdo o de acuerdo con la capacidad de fomentar la participación por parte del personal de enfermería/Número total de participantes	Pregunta: El personal de enfermería ha animado a participar en las actividades. Escala: totalmente de acuerdo; de acuerdo; ni de acuerdo ni en desacuerdo; en desacuerdo; totalmente en desacuerdo.
Utilización de vocabulario adecuado al nivel de educación de las participantes	Porcentaje de participantes satisfechas con el vocabulario empleado por el personal de enfermería. Al final de cada sesión.	Número de participantes totalmente de acuerdo o de acuerdo con el vocabulario empleado por el personal de enfermería/Número total de participantes.	Pregunta: El personal de enfermería ha utilizado un vocabulario claro y sencillo durante la sesión. Escala: totalmente de acuerdo; de

			acuerdo; ni de acuerdo ni en desacuerdo; en desacuerdo; totalmente en desacuerdo.
--	--	--	---

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 4. Evaluación de los recursos materiales.

RECURSOS MATERIALES	INDICADOR Y ¿CUÁNDO EVALUAR?	DATOS NECESARIOS	PREGUNTA CON LA QUE SE VALORA Y ESCALA
Vocabulario de la infografía claro y sencillo.	Porcentaje de participantes que piensan que el vocabulario utilizado en la infografía es claro y sencillo. Al final de cada sesión.	Número de participantes totalmente de acuerdo o de acuerdo con el vocabulario utilizado. / Número total de participantes.	Pregunta: El vocabulario utilizado en la infografía es claro y sencillo. Escala: totalmente de acuerdo; de acuerdo; ni de acuerdo ni en desacuerdo; en desacuerdo; totalmente en desacuerdo.
Adecuación de la información proporcionada en las infografías.	Porcentaje de participantes que piensan que la información de las infografías es adecuada. Al final de cada sesión.	Número de participantes totalmente de acuerdo o de acuerdo con la información proporcionada en las infografías. / Número total de participantes.	Pregunta: La información proporcionada en las infografías es adecuada. Escala: totalmente de acuerdo; de acuerdo; ni de acuerdo ni en desacuerdo; en desacuerdo;

			totalmente en desacuerdo.
Adecuación de los vídeos utilizados durante las sesiones.	Porcentaje de participantes que piensan que los vídeos utilizados son adecuados. Al final de cada sesión.	Número de participantes totalmente de acuerdo o de acuerdo con los vídeos utilizados. / Número total de participantes.	Pregunta: Los vídeos utilizados en la sesiones son adecuados. Escala: totalmente de acuerdo; de acuerdo; ni de acuerdo ni en desacuerdo; en desacuerdo; totalmente en desacuerdo.
Adecuación de las diapositivas utilizadas durante las sesiones.	Porcentaje de participantes que piensan que las diapositivas utilizadas son adecuadas. Al final de cada sesión.	Número de participantes totalmente de acuerdo o de acuerdo con las diapositivas utilizadas. / Número total de participantes.	Pregunta: Las diapositivas utilizadas durante las sesiones son adecuadas. Escala: totalmente de acuerdo; de acuerdo; ni de acuerdo ni en desacuerdo; en desacuerdo; totalmente en desacuerdo.
Adecuación de las instalaciones donde se llevan a	Porcentaje de participantes que piensan que las	Número de participantes totalmente de	Pregunta: Las instalaciones donde se llevan a

cabo las sesiones.	instalaciones donde se realiza el programa son adecuadas. Al final de cada sesión.	acuerdo o de acuerdo con las instalaciones donde se lleva a cabo las sesiones. / Número total de participantes.	cabo las sesiones son adecuadas. Escala: totalmente de acuerdo; de acuerdo; ni de acuerdo ni en desacuerdo; en desacuerdo; totalmente en desacuerdo.
---------------------------	---	--	--

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 5. Evaluación del proceso.

ASPECTOS A EVALUAR	INDICADORES Y ¿CUÁNDO EVALUAR?	DATOS NECESARIOS	PREGUNTA CON LA QUE SE VALORA Y ESCALA
Adecuación de las dinámicas de grupo utilizadas: brainstorming, discusión grupal....	Porcentaje de participantes que piensan que las dinámicas de grupo han sido adecuadas. Al final de cada sesión.	Número de participantes totalmente de acuerdo o de acuerdo con las dinámicas de grupo utilizadas. / Número total de participantes.	Pregunta: Las dinámicas de grupo utilizadas durante las sesiones han sido útiles. Escala: totalmente de acuerdo; de acuerdo; ni de acuerdo ni en desacuerdo; en desacuerdo; totalmente en desacuerdo.
Adecuación de los conocimientos transmitidos durante las sesiones.	Porcentaje de participantes que han quedado satisfechas con los conocimientos que se les han transmitido. Al final de cada sesión.	Número de participantes totalmente de acuerdo o de acuerdo con los conocimientos transmitidos. / Número total de participantes.	Pregunta: Los conocimientos transmitidos durante las sesiones han sido adecuados. Escala: totalmente de acuerdo; de acuerdo; ni de acuerdo ni en

			desacuerdo; en desacuerdo; totalmente en desacuerdo.
Utilidad de conocer la técnica de amamantamiento y extracción de leche.	Porcentaje de participantes que piensan que conocer estas técnicas de amamantamiento y extracción de leche ha sido de utilidad. Al final de la sesión dos.	Número de participantes totalmente de acuerdo o de acuerdo con la utilidad de la información ofrecida sobre el amamantamiento y la extracción de leche. / Número total de participantes.	Pregunta: ¿Cree que la información que ha recibido sobre la técnica de amamantamiento y de extracción de leche ha sido útil? Escala: totalmente de acuerdo; de acuerdo; ni de acuerdo ni en desacuerdo; en desacuerdo; totalmente en desacuerdo.
Utilidad de conocer las diferentes posiciones de amamantamiento.	Porcentaje de participantes que piensan que conocer las diferentes posiciones de amamantamiento ha sido útil. Al final de la sesión tres.	Número de participantes totalmente de acuerdo o de acuerdo con la utilidad de conocer las posiciones de amamantamiento. / Número total de participantes.	Pregunta: ¿Cree que conocer las diferentes posiciones de amamantamiento es de utilidad? Escala: totalmente de acuerdo; de acuerdo; ni de

			acuerdo ni en desacuerdo; en desacuerdo; totalmente en desacuerdo.
Utilidad de conocer lo signos de un buen agarre.	Porcentaje de participante que piensan que ha sido de utilidad conocer los signos de un buen agarre. Al final de la sesión tres.	Número de participantes totalmente de acuerdo o de acuerdo con el hecho de que conocer esta información es de utilidad. / Número total de participantes.	Pregunta: ¿Piensa que conocer los signos de un buen agarre es útil? Escala: totalmente de acuerdo; de acuerdo; ni de acuerdo ni en desacuerdo; en desacuerdo; totalmente en desacuerdo.
Utilidad de conocer las complicaciones de la lactancia materna y recomendaciones para tratarlas.	Porcentaje de participantes que piensan que conocer las complicaciones de la lactancia y recomendaciones sobre las mismas ha sido de utilidad. Al final de la sesión cuatro.	Número de participantes totalmente de acuerdo o de acuerdo con la utilidad de conocer la información recibida sobre las complicaciones de la lactancia y recomendaciones.	Pregunta: ¿Cree que conocer las complicaciones de la lactancia y recomendaciones sobre las mismas es de utilidad? Escala: totalmente de acuerdo; de acuerdo; ni de acuerdo ni en

		/ Número total de participantes.	desacuerdo; en desacuerdo; totalmente en desacuerdo.
Adecuación de tratar la vuelta al trabajo durante la lactancia.	Porcentaje de participantes que piensan que ha sido adecuado tratar la vuelta al trabajo durante la lactancia. Al final de la sesión cinco.	Número de participantes que están totalmente de acuerdo o de acuerdo con tratar el tema de la vuelta al trabajo durante la lactancia. / Número total de participantes.	Pregunta: ¿Está de acuerdo con tratar el tema de la vuelta al trabajo durante la lactancia? Escala: totalmente de acuerdo; de acuerdo; ni de acuerdo ni en desacuerdo; en desacuerdo; totalmente en desacuerdo.
Utilidad de recibir información acerca de la conservación y el almacenamiento de la leche materna.	Porcentaje de participantes que piensan que conocer cómo conservar y almacenar la leche materna es de utilidad. Al final de la sesión cinco.	Número de participantes totalmente de acuerdo o de acuerdo con la utilidad de la información recibida sobre el almacenamiento de la leche materna. / Número total de participantes.	Pregunta: ¿Piensa que conocer cómo conservar y almacenar la leche materna es de utilidad? Escala: totalmente de acuerdo; de acuerdo; ni de acuerdo ni en

			desacuerdo; en desacuerdo; totalmente en desacuerdo.
Utilidad de abordar la necesidad de apoyo emocional de la mujer durante la lactancia.	Porcentaje de participantes que piensan que abordar la necesidad de apoyo emocional de la mujer durante la lactancia resulta útil. Al final de la sesión cinco.	Número de participantes totalmente de acuerdo o de acuerdo con la utilidad de abordar la necesidad de apoyo emocional de la mujer durante la lactancia. / Número total de participantes.	Pregunta: ¿Piensa que abordar la necesidad de apoyo emocional de la mujer durante la lactancia resulta útil? Escala: totalmente de acuerdo; de acuerdo; ni de acuerdo ni en desacuerdo; en desacuerdo; totalmente en desacuerdo.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 6. Evaluación de los resultados.

OBJETIVOS	INDICADORES Y ¿CUÁNDO EVALUAR?	DATOS NECESARIOS	PREGUNTA CON LA QUE SE VALORA
Objetivo general			
Aumentar en un 40% la prevalencia de la lactancia materna en madres del Centro de Salud de Marmolejo en el año 2023.	Porcentaje de participantes que inician y mantienen la lactancia materna durante los seis primeros meses de vida como mínimo. A los seis meses.	Número de mujeres que inician y mantienen la lactancia materna durante los seis primeros meses de vida como mínimo. / Número total de participantes.	¿Durante cuánto tiempo ha estado practicando la lactancia materna?
Objetivos específicos			
Aumentar en un 95% el conocimiento sobre los beneficios de la lactancia materna para el crecimiento y desarrollo del recién nacido.	Porcentaje de participantes que conocen los beneficios de la lactancia materna para el crecimiento y desarrollo del recién nacido. Al final de la sesión uno.	Número de participantes que conocen los beneficios de la lactancia materna para el crecimiento y desarrollo del recién nacido. / Número total de participantes.	Nombre tres beneficios de la lactancia materna para el crecimiento y desarrollo del recién nacido.
El 95% de las participantes conocerán la	Porcentaje de participantes que conocen la técnica	Número de participantes que conocen la técnica	Describame la técnica de amamantamiento.

técnica de amamantamiento.	de amamantamiento. Al final de la sesión dos.	de amamantamiento. / Número total de participantes.	
El 90% de las madres mostrarán interés acerca de cómo realizar correctamente la técnica de lactancia.	Porcentaje de participantes que muestran interés acerca de cómo realizar correctamente la técnica de lactancia. Al final de la sesión dos.	Número de participantes que muestran interés acerca de cómo realizar correctamente la técnica de lactancia. / Número total de participantes.	¿Tenía interés en aprender a realizar correctamente la técnica de lactancia?
El 90% de las madres mostrarán interés sobre cómo realizar la extracción de leche materna con sacaleches manual.	Porcentaje de participantes que muestran interés sobre cómo realizar la extracción de leche materna con sacaleches manual/eléctrico. Al final de la sesión dos.	Número de participantes que muestran interés sobre cómo realizar la extracción de leche materna con sacaleches manual/eléctrico. / Número total de participantes.	¿Tenía interés en aprender a realizar la técnica de extracción de leche materna con sacaleches?
El 90% de las participantes tendrán una actitud positiva hacia la técnica	Porcentaje de participantes que tienen una actitud positiva hacia la técnica de	Número de participantes que tienen una actitud positiva hacia la técnica de	¿Le gustaría continuar practicando la técnica de lactancia y de

de lactancia y de extracción manual de leche materna.	lactancia y de extracción manual de leche materna. Al final de la sesión dos.	lactancia y de extracción de leche materna. / Número total de participantes.	extracción de leche materna?
El 90% de las madres conocerán la técnica de extracción manual o con sacaleches	Porcentaje de participantes que conocen la técnica de extracción manual o con sacaleches. Al final de la sesión dos.	Número de participantes que conocen la técnica de extracción manual o con sacaleches. / Número total de participantes.	Describame la técnica de extracción manual o con sacaleches.
El 75% de las madres conocerán el acceso a una gran variedad de recursos facilitando todo el proceso de la lactancia materna.	Porcentaje de participantes que conocen el acceso a los recursos que existen para facilitar el proceso de la lactancia. Al final de la sesión cinco.	Número de participantes que conocen el acceso a los recursos que existen para facilitar el proceso de la lactancia.	Nombre dos recursos que puedan facilitar el proceso de la lactancia.
El 95% de las madres conocerán las diferentes posiciones de amamantamiento.	Porcentaje de participantes que conocen las posiciones de amamantamiento. Al final de la sesión tres.	Número de participantes que conocen las posiciones de amamantamiento. / Número total de participantes.	Enumere las diferentes posiciones de amamantamiento.

El 95% de las participantes identificarán los signos de un buen agarre.	Porcentaje de participantes que identifican los signos de un buen agarre. Al final de la sesión tres.	Número de participantes que identifican los signos de un buen agarre. / Número total de participantes.	Describe los signos de un buen agarre.
El 90% de las madres reconocerán la presencia de complicaciones tales como la mastitis.	Porcentaje de participantes que reconocen las complicaciones de la lactancia. Al final de la sesión cuatro.	Número de participantes que reconocen las complicaciones de la lactancia. / Número total de participantes.	Nombre los signos de alerta que indiquen la presencia de alguna complicación durante la lactancia.
El 95% de las participantes sabrán cómo tratar las complicaciones de la lactancia materna.	Porcentaje de participantes que saben cómo tratar las complicaciones de la lactancia materna. Al final de la sesión cuatro.	Número de participantes que saben cómo tratar las complicaciones de la lactancia materna. / Número total de participantes.	Describe qué haría en caso de que sufriera alguna complicación durante la lactancia materna.
El 90% de las madres mostrarán interés sobre cómo tratar las complicaciones	Porcentaje de participantes que muestran interés sobre cómo tratar las complicaciones de	Número de participantes que muestran interés sobre cómo tratar las complicaciones de	¿Tenía interés en aprender las diferentes recomendaciones sobre cómo tratar las complicaciones

de la lactancia materna.	la lactancia materna. Al final de la sesión cuatro.	la lactancia materna.	propias de la lactancia materna?
El 90% de las participantes serán capaces de tratar complicaciones tales como la mastitis en caso de padecerlas.	Porcentaje de participantes que son capaces de tratar complicaciones tales como la mastitis en caso de padecerlas. Al final de la sesión cuatro.	Número de participantes que son capaces de tratar complicaciones tales como la mastitis. / Número total de participantes.	Realice el vaciado manual del pecho como forma de tratar una complicación propia de la lactancia.
El 80% de las participantes se sentirán acompañadas y apoyadas en todo momento.	Porcentaje de participantes que se sienten acompañadas y apoyadas en todo momento. Al final de la sesión cinco.	Número de participantes que se sienten acompañadas y apoyadas en todo momento. / Número total de participantes.	¿Se ha sentido acompañada y apoyada durante este tiempo?
El 90% de las madres reconocerán la importancia de la lactancia materna en la relación materno-filial.	Porcentaje de participantes que reconocen la importancia de la lactancia materna en la relación materno-filial.	Número de participantes que reconocen la importancia de la lactancia materna en la relación materno-filial. /	¿Cree que la lactancia materna es importante en la relación materno-filial?

	Al final de la sesión cinco.	Número total de participantes.	
El 90% de las madres mostrará una actitud positiva hacia la lactancia materna.	Porcentaje de participantes que muestran una actitud positiva hacia la lactancia materna. Al final de la sesión cinco.	Número de participantes que muestran una actitud positiva hacia la lactancia materna. / Número total de participantes.	¿Si tuviera un segundo embarazo escogería la lactancia materna como fuente de alimentación de su hijo/a?
El 95% de las madres apoyará la lactancia materna durante los 6 primeros meses de vida.	Porcentaje de participantes que apoyan la lactancia materna durante los 6 primeros meses de vida. Al final de la sesión uno.	Número de participantes que apoyan la lactancia materna durante los 6 primeros meses de vida. / Número total de participantes.	¿Cuánto tiempo cree que debería mantenerse como mínimo la lactancia materna?
El 70% de las participantes apoyarán el mantenimiento de la lactancia materna con la vuelta al trabajo.	Porcentaje de participantes que apoyan el mantenimiento de la lactancia materna con la vuelta al trabajo. Al final de la sesión cinco.	Número de participantes que apoyan el mantenimiento de la lactancia materna con la vuelta al trabajo. / Número total de participantes.	¿Cree que se puede compaginar la lactancia materna con la vuelta a la vida laboral?
El 80% de las participantes	Porcentaje de participantes que	Número de participantes que	¿Se encarga usted de todas las

serán capaces de delegar las tareas para implicarse más en la lactancia.	son capaces de delegar las tareas para implicarse más en la lactancia. Al final de la sesión cinco.	son capaces de delegar las tareas para implicarse más en la lactancia. / Número total de participantes.	tareas o divide el trabajo entre las personas que viven en su hogar? En caso de que divida el trabajo, ¿cómo se siente al respecto?
El 80% de las madres mostrarán interés acerca de la conservación de la leche para mantener la lactancia materna.	Porcentaje de participantes que muestran interés acerca de la conservación de la leche para mantener la lactancia materna. Al final de la sesión cinco.	Número de participantes que muestran interés acerca de la conservación de la leche para mantener la lactancia materna. / Número total de participantes.	¿Le parece interesante y útil hablar de la conservación de la leche materna?
El 90% de las madres serán capaces de realizar diferentes posturas para dar el pecho según sus necesidades y las del recién nacido.	Porcentaje de participantes que son capaces de realizar diferentes posturas para dar el pecho. Al final de la sesión tres.	Número de participantes que son capaces de realizar diferentes posturas para dar el pecho. / Número total de participantes.	Realice tres posturas de amamantamiento diferentes.
El 90% de las madres realizarán el vaciado correcto de la	Porcentaje de participantes que realizan el vaciado	Número de participantes que realizan el vaciado correcto de la	Realice la técnica de extracción manual de leche y la extracción

mama para solucionar complicaciones como la mastitis o la ingurgitación mamaria.	correcto de la mama. Al final de la sesión dos.	mama. / Número total de participantes.	mediante sacaleches.
El 90% de las participantes realizarán correctamente la técnica de lactancia materna.	Porcentaje de participantes que realizan correctamente la técnica de lactancia materna. Al final de la sesión dos.	Número de participantes que realizan correctamente la técnica de lactancia materna. / Número total de participantes.	Haga una demostración de la técnica de lactancia materna.
El 70% de las madres serán capaces de compaginar su trabajo con la lactancia materna.	Porcentaje de participantes que son capaces de compaginar su trabajo con la lactancia materna. Al final de la sesión cinco.	Número de participantes que son capaces de compaginar su trabajo con la lactancia materna. / Número total de participantes.	¿Está usted trabajando de forma simultanea a la lactancia materna?

Fuente: elaboración propia.

2. BLOQUE 2. ANEXOS DEL MATERIAL EDUCATIVO.

Anexo 1. Cartel informativo.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD: "LACTANCIA MATERNA"



Compartiremos experiencias, consejos, soluciones...

Hablaremos de:

- técnica de amamantamiento
- Signos de buen agarre
- Complicaciones en la lactancia
- Etc

 Días 4, 11, 18 y 25 de septiembre y 2 de octubre

 9h

 Sala de Educación para la Salud del Centro de Salud de Marmolejo

Sesiones impartidas por una enfermera y la matrona del Centro de Salud de Andújar

En colaboración con la asociación Amar con M (Andújar)
Contacto: Email: lactanciapeps@gmail.com / Número de teléfono: *****447

Fuente: Canva.

Anexo 2. Carta informativa del programa de Educación para la Salud

CARTA INFORMATIVA DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD PARA EL FOMENTO DE LA LACTANCIA MATERNA

Estimada

Esta carta es para informarle sobre este programa de Educación para la salud que está dirigido a fomentar la lactancia materna. Tendrá lugar en la sala de Educación para la Salud del centro de salud de Marmolejo. Comenzará el próximo mes de septiembre.

El programa constará de un total de 5 sesiones que se realizarán los lunes desde el 4 de septiembre hasta el 2 de octubre. El horario será de 9h a 11.30h.

En cada una de las sesiones se tratará un tema en concreto de la lactancia y habrá un tiempo para que cada una de las participantes del programa cuenten sus experiencias, así como para resolver dudas. Con esto se pretende transmitir una serie de conocimientos, así como crear un espacio en el que las madres puedan sentirse comprendidas. Todas y cada una de las sesiones estarán impartidas por una enfermera encargada de dirigir el desarrollo de la sesión.

Reciban un cordial saludo.

Les esperamos.

Marmolejo, 17 de agosto de 2023

Fdo.: Enfermera coordinadora del programa

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 3. Infografía sobre conceptos generales y beneficios de la lactancia.



Bibliografía:

1. Smith R. Lactancia Materna. En: Netter Obstetricia, ginecología y salud de la mujer [Internet]. Elsevier; 2005 [citado el 26 de abril de 2023]. P. 324-6. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/lactancia-materna>
2. Organización Mundial de la Salud. Lactancia Materna. En: Netter Obstetricia, ginecología y salud de la mujer [Internet]. Elsevier; 2005 [citado el 26 de abril de 2023]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1
3. de Antonio Ferrer, L. Lactancia materna: ventajas, técnica y problemas. Pediatría Integral [Internet]. 2015; XIX (4): 243-250. Disponible en: https://www.pediatríaintegral.es/wp-content/uploads/2015/07/Pediatría-Integral-XIX-4_WEB.pdf#page=17
4. Gómez Fdez[CLM1] -Vegue M. Lactancia Materna a demanda [Internet]. Asociación Española de Pediatría. 2013 [citado el 26 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna/documentos/lactancia-materna-demanda>
5. Gobierno de La Rioja, Consejería de Salud y Servicios Sociales, Dirección General de Salud Pública y Consumo, Servicio de Promoción de la Salud. Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna [Internet]. 2014 [citado el 26 de abril de 2023]. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/guia-lactancia-2014_la_rioja.pdf
6. Obregón J. Conocimientos y prácticas sobre lactancia materna exclusiva de las madres primíparas en un centro materno infantil de Lima, 2018 [Internet]. [Lima]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería; 2019. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/10376/Obregon_rj.pdf?sequence=3&isAllowed=y [CLM1] Esto viene así??, O es Fernández?

Fuente: Canva.

Anexo 4. Infografía sobre la técnica de amamantamiento.

LACTANCIA MATERNA

Técnica de amamantamiento

Postura

El abdomen del lactante debe estar en contacto con el abdomen de la madre.
La cabeza debe descansar en el antebrazo.
Nariz a la altura del pezón y barbilla pegada al pecho de la madre.



Estimulación

Acercar la cabeza del lactante al pezón.
Rozar las mejillas y el labio superior del lactante con el pezón.



Sujeción del pecho

Colocar la mano en forma de "C", con el pulgar en la parte superior del pecho y el resto de dedos en la parte inferior.



Importante

Adoptar la postura adecuada para la madre y el lactante.
Observar la técnica para detectar signos de un mal agarre en caso de complicaciones en la succión.



Recomendaciones

Contacto piel con piel entre madre e hijo de forma inmediata tras el nacimiento.
Ofrecer ambos pechos de forma alterna.



Bibliografía:

1. de Antonio Ferrer, L. Lactancia materna: ventajas, técnica y problemas. *Pediatría Integral* [Internet]. 2015; XIX (4): 243–250. Disponible en: https://www.pediatriaintegrales/wp-content/uploads/2015/07/Pediatría-Integral-XIX-4_WEB.pdf#page=17
2. Gobierno de La Rioja, Consejería de Salud y Servicios Sociales, Dirección General de Salud Pública y Consumo, Servicio de Promoción de la Salud. Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna [Internet]. 2014 [citado el 26 de abril de 2023]. Disponible en: https://www.aepedes/sites/default/files/guia-lactancia-2014_la_rioja.pdf
3. Vñás Vidal A. La lactancia materna: técnica, contraindicaciones e interacciones con medicamentos. *Pediatría Integral* [Internet]. Mayo de 2011;XVI(4):317–328. Disponible en: <https://www.pediatriaintegrales/wp-content/uploads/2012/03/Pediatría-Integral-XV-4.pdf#page=20>
4. Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna. Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna [Internet]. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco-OSTEBA, 2017. Guías de Práctica Clínica en el SNS. Disponible en: https://www.aepedes/sites/default/files/guia_de_lactancia_materna.pdf

Fuente: Canva.

Anexo 5. Infografía sobre las posiciones para amamantar.



Bibliografía:

- https://www.pediatrintegral.es/wp-content/uploads/2015/07/Pediatría-Integral-XIX-4_WEB.pdf#page=17
- Vilas Vidal A. La lactancia materna: técnica, contraindicaciones e interacciones con medicamentos. *Pediatría Integral* [Internet]. Mayo de 2011;XV(4):317–328. Disponible en: <https://www.pediatrintegral.es/wp-content/uploads/2012/03/Pediatría-Integral-XV-4.pdf#page=20>
- Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna. Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna [Internet]. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco-OSTEBA, 2017. Guías de Práctica Clínica en el SNS. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/guia_de_lactancia_materna.pdf
- Quintero Fleites EJ, Roque Peña P, de la Mella Quintero SF, Fong Zubano, G. Posiciones correctas y un buen agarre al amamantar: clave del éxito en la lactancia materna. *Medicentro* [Internet]. 2014; 18 (4): 152-162. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mde/v18n4/mde03414.pdf>
- Díaz Gómez, M. Técnicas de Lactancia Materna [Internet]. AEP – Lactancia Materna. [citado el 26 de abril de 2023]. Disponible en: <http://lactanciamaterna.aeped.es/tecnicas-de-lactancia-materna/>
- Bueicheku Buila RD, Cuartero Funes MM, Ventura Tazueco E, Jumilla Burugorri A, Ondiviela Garcés PC. Lactancia materna: técnicas y posiciones. *Revista Sanitaria de Investigación* [Internet]. el 9 de octubre de 2021; Disponible en: <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/lactancia-materna-tecnicas-y-posiciones/>
- Soyunbebe.com. 11 posiciones diferentes para amamantar [Internet]. 2021. Disponible en: <https://soyunbebe.com/el-bebe/alimentacion-el-bebe/11-posiciones-diferentes-para-amamantar/>
- Embarazo y fertilidad. Las principales posiciones para la lactancia [Internet]. 2022. Disponible en: <https://www.embarazoyfertilidad.com/bebe/lactancia/las-principales-posiciones-para-la-lactancia>
- Anexo 3: Posturas para amamantar. Guía de Práctica Clínica sobre Lactancia Materna [Internet]. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2020/01/gpc_560_lactancia_osteiba_anexo_03.pdf
- Monfort E. Cómo dar pecho en una cuna coechn: principales posturas [Internet]. Alondra; 2021. Disponible en: <https://alondra.es/blogs/news/como-dar-pecho-al-bebe>
- UNICEF. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Presidencia de la República. Técnica de amamantamiento [Internet]. Disponible en: <https://www.unicef.org/paraguay/media/3736/file/afiche%20lactancia%20.pdf>

Fuente: Canva.

Anexo 6. Infografía sobre la técnica de extracción de la leche.

TÉCNICA DE EXTRACCIÓN

IMPORTANTE: ESTAR RELAJADA Y CÓMODA Y REALIZAR UNA HIGIENE DE MANOS ADECUADA



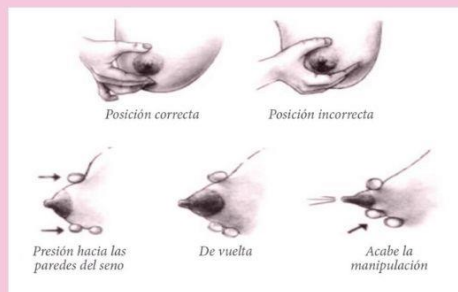
Previamente:

- Masaje con movimientos circulares por toda la mama
- Frotar el pecho
- Sacudir el pecho con el cuerpo inclinado hacia delante



Extracción manual o técnica Marmet:

- Colocar los dedos en forma de "C"
- Ejercer ligera presión hacia el tórax y comprimir la areola.
- Rotar los dedos por distintos puntos de la mama.



Extracción con sacaleches:

- Colocar la copa en el pecho
- Realizar tracciones rápidas y cortas en el pecho
- Comenzar por el nivel de aspiración más bajo.
- Incrementar según aumente el volumen de leche producido.



Duración: 20-30 min

Hasta que ambos pechos se hayan vaciado totalmente

Bibliografía:

1. García Cogelludo M. Extracción y conservación de la leche materna. Alimentación del recién nacido lactancia materna [Internet]. En: Martínez Buato C, Torrens Sigalés RM. Enfermería de la mujer. Vol. 1. 3ª ed. Colección Enfermería S21. Madrid: Difusión Avances de Enfermería (DAE); 2017. p. 285-330. Disponible en: https://encuentra.enfermeria21.com/encuentra-contenido/?search_type=2&search_entity=aid_pub_grupo29&view=ordenarrelevancia&q=lactancia%20materna&ordenacion=opcion.com_encuentra&id_pub_cont=9&task=showContent_v22&id_articulo=10999
2. García Carabán M, Rodríguez Ayllóns M, Alonso Bernaldi AM. Protocolo para la donación de leche materna. Educare21 [Internet]. 2013; 11 (8). Disponible en: http://encuentra.enfermeria21.com/encuentra-contenido/?search_type=2&search_entity=aid_pub_grupo30&view=ordenarrelevancia&q=protocolo+para+la+donaci%C3%B3n+de+leche+materna&ordenacion=opcion.com_encuentra&task=showContent&id_pub_cont=4&id_articulo=621185
3. Aguirre García AC, Silva Arquero GD, Torres Pérez Palma KP, Cárdenas Muñoz RM. Conocimientos sobre extracción y conservación de leche materna en las madres de los recién nacidos hospitalizados en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales del Hospital Alberto Barton Thompson, Lima 2017 [Internet]. Lima: Universidad Peruana Unión. Escuela de Posgrado. Unidad de Posgrado. Centros de la Salud; 2017. Disponible en: http://repositorio.upu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/765/Andrés_Trabajo_Investigaci%C3%B3n_2017.pdf?sequence=1&isAllow=dy
4. Díaz Gómez NM, Morales Gil JM. Lactancia materna en situaciones especiales. Lactancia materna. En: Rodríguez López MA, González Fernández CT, Megías Piñero D (coords.). Enfermería del niño y el adolescente. Vol. I. Colección Enfermería S21. Madrid: Difusión Avances de Enfermería (DAE); 2021. p. 265-307. Disponible en: https://encuentra.enfermeria21.com/encuentra-contenido/?search_type=2&search_entity=aid_pub_grupo29&view=ordenarrelevancia&q=complicaciones+lactancia+materna&ordenacion=opcion.com_encuentra&task=showContent&id_pub_cont=5&id_articulo=12497
5. Hispania H. ¿Por qué es tan importante una correcta higiene de manos? [Internet]. 2020. Disponible en: <https://pharmalintgroup.com/higien-de-manos-y-da-mundial-del-lavado-de-manos/>
6. Ser mamá. Riberá. Extracción, almacenamiento y conservación de la leche materna [Internet]. Disponible en: <https://sermamá.riberasalud.com/lactancia-materna/extraccion-y-almacenamiento/>
7. Riberá. Extracción manual de leche materna o técnica de Marmet [Internet]. Cuidados y Cáncas; 2018. Disponible en: <https://www.cuidadosycancas.es/extraccion-manual-de-leche-materna/>
8. Anexo I: Extracción de leche: Extracción manual y con sacaleches [Internet]. Disponible en: <https://serviciopediatrica.com/wp-content/uploads/2020/01/Lactancia-Materna-Anexo-I-Extracci%C3%B3n-de-leche.pdf>

Fuente: Canva.

Anexo 7. Infografía sobre conservación y almacenamiento de la leche.

CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LA LECHE MATERNA

¿DÓNDE?

- En envases de plástico o cristal estériles
- Etiquetar con fecha y hora de extracción
- En volúmenes pequeños



¿Cuánto tiempo puede conservarse?

- 6-8 horas a 10-29°C (temperatura ambiente)
- 3-5 días a <4°C (en nevera)
- Hasta 3 meses en congelador

**IMPORTANTE: DEJAR EL ENVASE EN LA
PARTE CENTRAL DE LA NEVERA Y NO EN
LA PUERTA.**

DESCONGELACIÓN:

- 1º. SACAR LA LECHE DEL CONGELADOR Y DEJAR EN LA NEVERA 24H
- 2º. PASADAS ESAS 24H, CALENTAR LA LECHE ANTES DE DÁRSELA AL LACTANTE



¿CÓMO CALENTAR LA LECHE?

Al baño María sin que llegue a hervir.
NO CALENTAR EN EL MICROONDAS

**DESECHAR LA LECHE RESTANTE PASADAS 12H
DE LA TOMA**

BIBLIOGRAFÍA:

1. García Cogolludo M. Extracción y conservación de la leche materna. Alimentación del recién nacido: lactancia materna [Internet]. En: Martínez Bueno C, Torrens Sigalés RM. Enfermería de la mujer. Vol. 1. 3ª ed. Colección Enfermería S21. Madrid: Difusión Avances de Enfermería (DAE); 2017. p. 285-330. Disponible en: https://encuentra.enfermeria21.com/encuentra-contenido/?search_type=2&search_entity=8id_pub_grp=29&view=kordenarRelevancia-&q=lactancia%20materna&ordenacion=on&option=com_encuentra&id_pub_cont=9&task=showContent_v22&id_articulo=10399
2. García Catalán N, Rodríguez Aylagas M, Alonso Benedit AM. Protocolo para la donación de leche materna. Educare21 [Internet]. 2013; 11 (8). Disponible en: https://encuentra.enfermeria21.com/encuentra-contenido/?search_type=2&search_entity=8id_pub_grp=30&view=kordenarRelevancia-&q=protocolo+para+la+donaci%C3%B3n+de+leche+materna&ordenacion=on&option=com_encuentra&task=showContent&id_pub_cont=4&id_articulo=621185
3. Aguirre García AC, Silva Arguñeño GD, Torres Pérez Palma KP, Cárdenas Matto RM. Conocimientos sobre extracción y conservación de leche materna en las madres de los recién nacidos hospitalizados en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales del hospital Alberto Barton Thompson, Lima 2017 [Internet]. [Lima]: Universidad Peruana Unión. Escuela de Posgrado. Unidad de Posgrado Ciencias de la Salud; 2017. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/765/Andrea_Trabajo_Investigaci%C3%B3n_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
4. Díaz Gómez NM, Morales Gil IM. Lactancia materna en situaciones especiales. Lactancia materna. En: Rodríguez López MA, González Fernández CT, Megías Plata D [coords.]. Enfermería del niño y el adolescente. Vol. I. Colección Enfermería S21. Madrid: Difusión Avances de Enfermería (DAE); 2021. p. 285-307. Disponible en: https://encuentra.enfermeria21.com/encuentra-contenido/?search_type=2&search_entity=8id_pub_grp=29&view=kordenarRelevancia-&q=complicaciones+lactancia+materna&ordenacion=on&option=com_encuentra&task=showContent&id_pub_cont=9&id_articulo=1218497
5. Suavínex. Tarritos Almacenaje Leche Materna [Internet]. Disponible en: https://www.amazon.es/almacenaje-Congelador-Autoportantes-herm%C3%A9tica-anti-fuga/dp/B07GVZ53CR/ref=asc_df_B07GVZ53CR/?tag=gooshopos-21&linkCode=df0&hvadid=298174718593&hvpos=&hvnetw=g&hvrand=5305505587546944837&hvpone=&hvpstwo=&hvmqnt=&hvddev=c&hvdvcmcdi=&hvlcont=&hvlcopy=1005416&hvargid=pla-732617709744&th=1

Fuente: Canva.

Anexo 8. Infografía sobre las principales complicaciones durante la lactancia materna.

Complicaciones en la lactancia

1 INGURGITACIÓN MAMARIA

- Causa: retención de leche en la mama.
- Signos: inflamación, enrojecimiento, calor en la zona, dolor y consistencia dura de la mama.
- Tratamiento: vaciado completo y frecuente de la mama y aumentar la frecuencia de las tomas.
- Para aliviar los síntomas se puede aplicar calor antes de la toma y/o frío después.

2 OBSTRUCCIÓN DEL CONDUCTO

- Causa: acumulación de leche en el conducto por drenaje insuficiente.
- Signos: inflamación, dolor, enrojecimiento y calor en la zona. Sin fiebre. Unilateral.
- Tratamiento: masajes mientras se está realizando la toma y vaciamiento completo de la mama.

3 MASTITIS

- Causa: inflamación de uno o más lóbulos mamarios por vaciado incompleto de la mama.
- Signos: dolor, enrojecimiento, calor en la zona, fiebre y malestar general.
- Tratamiento: vaciado completo de la mama y aplicación local de calor y/o frío.
- Recomendaciones: contacto piel con piel, ofrecer primero el pecho menos afectado y aumentar la frecuencia de las tomas.

4 DOLOR

- Causa: mal agarre y técnica de lactancia inadecuada.
- Puede dar lugar a grietas e incluso producir una mastitis.
- Tratamiento: empezar la toma con el pecho menos afectado y mantener el pezón seco, dejándolo al aire tras la toma.
- Importante favorecer un buen agarre y una buena posición.

5 GRIETAS

- Causa: mal agarre.
- Signos: fisuras en el pezón, causando dolor.
- Tratamiento: conseguir un buen agarre y una buena posición. Puede ser de ayuda la aplicación de leche materna sobre la grieta.
- Pueden usarse pezoneras de forma transitoria.

6 PEZÓN PLANO E INVERTIDO

- Pezón plano: no sobresale al estimularlo. / Pezón invertido: se retrae al apretar la areola.
- Tratamiento: estimular el pezón para que sobresalga.
- Puede usarse una jeringa, un sacaleches o unas pezoneras.

7 HIPOGALACTIA

- Causa: producción escasa de leche por una estimulación insuficiente. Normalmente por tomas poco frecuentes.
- Tratamiento: aumentar la frecuencia de las tomas, ofrecer ambos pechos y comprimirlos durante la succión.
- Importante: vaciado completo del pecho, realizar masajes y aplicar calor en la zona.

Bibliografía:

1. Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna. Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna [Internet]. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco-OSTEBA, 2017. Guías de Práctica Clínica en el SNS. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/guia_de_lactancia_materna.pdf
2. Díaz Gómez NM, Morales Gil IM. Lactancia materna en situaciones especiales. Lactancia materna. En: Rodríguez López MA, González Fernández CT, Megías Plata D (coords.). Enfermería del niño y el adolescente. Vol. I. Colección Enfermería S21. Madrid: Difusión Avances de Enfermería (DAE); 2021. p. 285-307. Disponible en: https://encuentra.enfermeria21.com/encuentra-contenido/?search_type=2&search_entity=8&id_pub_grp=29&view=&ordenarRelevancia=&q=complicaciones+lactancia+materna&ordenacion=on&option=com_encuentra&task=showContent&id_pub_cont=9&id_articulo=12497
3. Tomico del Río M. Problemas en la lactancia materna. En: AEPap (ed.). Congreso de Actualización Pediatría 2020. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2020. p. 451-461. Disponible en: https://www.aepap.org/sites/default/files/documento/archivos-adjuntos/congreso2020/451-462_problemas_en_la_lactancia.pdf
4. García Cogolludo M. Problemas durante la lactancia. Alimentación del recién nacido: lactancia materna. En: Martínez Bueno C, Torres Sigalés RM. Enfermería de la mujer. Vol. I. 3ª ed. Colección Enfermería S21. Madrid: Difusión Avances de Enfermería (DAE); 2017. p. 285-330. Disponible en: https://encuentra.enfermeria21.com/encuentra-contenido/?search_type=2&search_entity=8&id_pub_grp=29&view=&ordenarRelevancia=&q=problemas+lactancia+materna&ordenacion=on&option=com_encuentra&task=showContent&id_pub_cont=9&id_articulo=10997
5. Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna (CLM1). Guía para las madres que amamantan. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Servicio de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco OSTEBA; 2017. Guías de Práctica Clínica en el SNS. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/gpc_560_lactancia_osteba_paciente.pdf

Fuente: Canva.

Anexo 9. Infografía sobre los signos de un buen agarre.

SIGNOS DE UN BUEN AGARRE



LABIOS EVERTIDOS Y BOCA ABIERTA

MENTÓN Y NARIZ EN CONTACTO CON EL PECHO DE LA MADRE



MEJILLAS REDONDEADAS Y NO HUNDIDAS

OBSERVAR MOVIMIENTO DE MANDÍBULA, SIEN Y OREJA

DEBE QUEDAR GRAN PARTE DE LA AREOLA DENTRO DE LA BOCA DEL BEBÉ



ABDOMEN DEL LACTANTE EN CONTACTO CON EL DE LA MADRE Y CABEZA ALINEADA AL PECHO

AL RETIRARSE DEL PECHO, EL PEZÓN QUEDARÁ CON FORMA ALARGADA Y REDONDEADA

Bibliografía:

1. de Antonio Ferrer, L. Lactancia materna: ventajas, técnica y problemas. *Pediatría Integral* [Internet]. 2015; XIX (4): 243-250. Disponible en: https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/07/Pediatría-Integral-XIX-4_WEB.pdf#page=17
2. Gobierno de La Rioja. Consejería de Salud y Servicios Sociales, Dirección General de Salud Pública y Consumo, Servicio de Promoción de la Salud. Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna [Internet]. 2014 [citado el 26 de abril de 2023]. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/guia-lactancia-2014_la_rioja.pdf
3. Obregón J. Conocimientos y prácticas sobre lactancia materna exclusiva de las madres primíparas en un centro materno infantil de Lima, 2018 [Internet]. [Lima]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería; 2019. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/10376/Obregon_rj.pdf?sequence=3&isAllowed=y
4. Quintero Fleites EJ, Roque Peña P, de la Mella Quintero SF, Fong Zurbano, G. Posiciones correctas y un buen agarre al amamantar: clave del éxito en la lactancia materna. *Medicentro* [Internet]. 2014; 18 (4): 152-162. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mdc/v18n4/mdc03414.pdf>
5. Díaz Gómez, M. Técnicas de Lactancia Materna [Internet]. AEP - Lactancia Materna. [citado el 26 de abril de 2023]. Disponible en: <http://lactanciamaterna.aeped.es/tecnicas-de-lactancia-materna/>
6. Asociación Española de Matronas. El recién nacido lactante [Internet]. WEBPILOTS, S.L.; Disponible en: <https://www.losconsejosdeltmatrona.com/ja-crianza/el-recien-nacido-lactante/>
7. Padró A. La succión y la deglución durante la lactancia materna [Internet]. Alba Lactancia Materna; 2022. Disponible en: <https://albalactanciamaterna.org/lactancia/claves-para-amamantar-con-exito/succion-y-deglucion/>
8. Moncholí Romeu A. Inicio a la Lactancia Materna: Buen Agarre [Internet]. Edulacta, Albulactancia; 2019. Disponible en: <https://tetatet.es/blog/inicio-lactancia-materna-buen-agarre/>

Fuente: Canva.

Anexo 10. Imágenes de buenos y malos agarres.



(43)



(44)



(45)



(46)



(47)

Anexo 11. Cuestionario de Evaluación de la sesión 1.

Evaluación Sesión 1

RECURSOS HUMANOS

 mariarivillassanchez@gmail.com (no compartidos) 

[Cambiar de cuenta](#)

La sesión ha sido realizada de forma dinámica por parte del personal de enfermería.

☐ Totalmente de acuerdo

☐ De acuerdo

☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo

☐ En desacuerdo

☐ Totalmente en desacuerdo

El personal de enfermería ha resuelto sus dudas adecuadamente.

☐ Totalmente de acuerdo

☐ De acuerdo

☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo

☐ En desacuerdo

☐ Totalmente en desacuerdo

El personal de enfermería ha animado a participar en las actividades.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

El personal de enfermería ha utilizado un vocabulario claro y sencillo durante la sesión.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

[Siguiendo](#)

[Borrar formulario](#)

RECURSOS MATERIALES

El vocabulario utilizado en la infografía es claro y sencillo.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

La información proporcionada en las infografías es adecuada.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

Los vídeos utilizados en la sesiones son adecuados.

- ☐ Totalmente de acuerdo
 - ☐ De acuerdo
 - ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - ☐ En desacuerdo
 - ☐ Totalmente en desacuerdo
-

Las diapositivas utilizadas durante las sesiones son adecuadas.

- ☐ Totalmente de acuerdo
 - ☐ De acuerdo
 - ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - ☐ En desacuerdo
 - ☐ Totalmente en desacuerdo
-

Las instalaciones donde se llevan a cabo las sesiones son adecuadas.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

PROCESO

Las dinámicas de grupo utilizadas durante las sesiones han sido útiles.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

Los conocimientos transmitidos durante la sesión han sido adecuados.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

RESULTADOS

Nombre tres beneficios de la lactancia materna para el crecimiento y desarrollo del recién nacido.

Tu respuesta _____

¿Cuánto tiempo cree que debería mantenerse como mínimo la lactancia materna?

Tu respuesta _____

La lactancia materna ayuda a fortalecer el vínculo materno-filial.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

¿Cada cuánto debe amamantar al lactante?

- ☐ Cuando el lactante lo pida.
- ☐ Cada tres horas.
- ☐ Cinco veces al día.
- ☐ No sabe/No contesta

¿Cuántos tipos de leche materna existen?

Tu respuesta

El tipo de leche materna que se mantiene hasta el destete es...

- ☐ Pre-calostro
- ☐ Calostro
- ☐ Leche de transición
- ☐ Leche madura
- ☐ Leche pretérmino

[Atrás](#)

[Enviar](#)

[Borrar formulario](#)

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 12. Cuestionario de evaluación de la sesión 2.

Evaluación Sesión 2

RECURSOS HUMANOS

 mrs00051@red.ujaen.es (no compartidos) [Cambiar de cuenta](#) 

La sesión ha sido realizada de forma dinámica por parte del personal de enfermería.

☐ Totalmente de acuerdo

☐ De acuerdo

☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo

☐ En desacuerdo

☐ Totalmente en desacuerdo

El personal de enfermería ha resuelto sus dudas adecuadamente.

☐ Totalmente de acuerdo

☐ De acuerdo

☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo

☐ En desacuerdo

☐ Totalmente desacuerdo

El personal de enfermería ha animado a participar en las actividades.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

El personal de enfermería ha utilizado un vocabulario claro y sencillo durante la sesión.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

[Siguiente](#)

[Borrar formulario](#)

RECURSOS MATERIALES

El vocabulario utilizado en la infografía es claro y sencillo.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

La información proporcionada en las infografías es adecuada.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

Los vídeos utilizados en la sesiones son adecuados.

- ☐ Totalmente de acuerdo
 - ☐ De acuerdo
 - ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - ☐ En desacuerdo
 - ☐ Totalmente en desacuerdo
-

Las diapositivas utilizadas durante las sesiones son adecuadas.

- ☐ Totalmente de acuerdo
 - ☐ De acuerdo
 - ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - ☐ En desacuerdo
 - ☐ Totalmente en desacuerdo
-

Las instalaciones donde se llevan a cabo las sesiones son adecuadas.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

PROCESO

Las dinámicas de grupo utilizadas durante las sesiones han sido útiles.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

Los conocimientos transmitidos durante las sesiones han sido adecuados.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

¿Cree que la información que ha recibido sobre la técnica de amamantamiento y de extracción de leche ha sido útil?

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

[Atrás](#)

[Siguiente](#)

[Borrar formulario](#)

RESULTADOS

Descríbame la técnica de amamantamiento

Tu respuesta

Descríbame la técnica de extracción manual o con sacaleches.

Tu respuesta

Nombre las dos cosas más importantes para realizar una buena técnica de amamantamiento.

Tu respuesta

El contacto piel con piel entre la madre y el lactante favorece la lactancia materna.

☐ Verdadero

☐ Falso

El lactante debe colocarse...

- ☐ Decúbito supino
- ☐ Decúbito prono
- ☐ Decúbito lateral izquierdo
- ☐ Decúbito lateral derecho

¿En forma de qué letra deben colocarse los dedos de la mano para la extracción manual de leche materna?

Tu respuesta

¿La técnica debe realizarse siempre en el mismo punto de la mama o debe ir cambiando?

Tu respuesta

El nivel de aspiración del sacaleches debe ser...

- ☐ Bajo
- ☐ Alto
- ☐ Bajo, incrementándolo progresivamente
- ☐ No sabe/No contesta

¿Tenía interés en aprender a realizar correctamente la técnica de lactancia?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Me era indiferente

¿Tenía interés en aprender a realizar la técnica de extracción de leche materna con sacaleches?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Me era indiferente

¿Le gustaría continuar practicando la técnica de lactancia y de extracción de leche materna?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Tal vez

Haga una demostración de la técnica de lactancia materna.

Tu respuesta

Realice la técnica de extracción manual de leche y la extracción mediante sacaleches.

Tu respuesta

[Atrás](#)

[Enviar](#)

[Borrar formulario](#)

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 13. Cuestionario de evaluación de la sesión 3.

Evaluación Sesión 3

RECURSOS HUMANOS

 mrs00051@red.ujaen.es (no compartidos) [Cambiar de cuenta](#)



La sesión ha sido realizada de forma dinámica.

- ☐ Totalmente de acuerdo.
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

El personal de enfermería ha resuelto sus dudas adecuadamente.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

El personal de enfermería ha animado a participar en las actividades.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

El personal de enfermería ha utilizado un vocabulario claro y sencillo durante la sesión.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

[Siguiente](#)

[Borrar formulario](#)

RECURSOS MATERIALES

El vocabulario utilizado en la infografía es claro y sencillo.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

La información proporcionada en las infografías es adecuada.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

Los vídeos utilizados en la sesiones son adecuados.

- ☐ Totalmente de acuerdo
 - ☐ De acuerdo
 - ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - ☐ En desacuerdo
 - ☐ Totalmente en desacuerdo
-

Las diapositivas utilizadas durante las sesiones son adecuadas.

- ☐ Totalmente de acuerdo
 - ☐ De acuerdo
 - ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - ☐ En desacuerdo
 - ☐ Totalmente en desacuerdo
-

Las instalaciones donde se llevan a cabo las sesiones son adecuadas.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

PROCESO

Las dinámicas de grupo utilizadas durante las sesiones han sido útiles.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

Los conocimientos transmitidos durante las sesiones han sido adecuados.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

¿Cree que conocer las diferentes posiciones de amamantamiento es de utilidad?

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

¿Piensa que conocer los signos de un buen agarre es útil?

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

RESULTADOS

Enumere las diferentes posiciones de amamantamiento.

Tu respuesta _____

Describa los signos de un buen agarre.

Tu respuesta _____

Realice tres posturas de amamantamiento diferentes.

Tu respuesta _____

En la posición de crianza biológica la madre se coloca boca abajo y el lactante boca arriba.

☐ Verdadero

☐ Falso

En la posición sentada...

- ☐ El tronco del lactante debe estar pegado frente al de la madre.
- ☐ El lactante debe estar sentado al lado de la madre.
- ☐ La cabeza del lactante debe estar apoyada en el antebrazo de la madre.
- ☐ La madre no debe sujetar al lactante de ningún modo.
- ☐ La opción 1 y 3 son correctas.

Describe la posición de caballito.

Tu respuesta

Uno de los signos de un buen agarre es que los labios del lactante estén hacia dentro.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Cuál de estos signos no es un signo de buen agarre.

- ☐ Boca herida
- ☐ Mentón del lactante en contacto con el pecho materno
- ☐ Mejillas hundidas
- ☐ Gran parte de la areola dentro de la boca del lactante
- ☐ Abdomen del lactante en contacto con el de la madre

Atrás

Enviar

Borrar formulario

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 14. Cuestionario de evaluación de la sesión 4.

Evaluación Sesión 4

RECURSOS HUMANOS

 mrs00051@red.ujaen.es (no compartidos) [Cambiar de cuenta](#)



La sesión ha sido realizada de forma dinámica por parte del personal de enfermería.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

El personal de enfermería ha resuelto sus dudas adecuadamente.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

El personal de enfermería ha animado a participar en las actividades.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

El personal de enfermería ha utilizado un vocabulario claro y sencillo durante la sesión.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

[Siguiente](#)

[Borrar formulario](#)

RECURSOS MATERIALES

El vocabulario utilizado en la infografía es claro y sencillo.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

La información proporcionada en las infografías es adecuada.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

Los vídeos utilizados en la sesiones son adecuados.

- ☐ Totalmente de acuerdo
 - ☐ De acuerdo
 - ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - ☐ En desacuerdo
 - ☐ Totalmente en desacuerdo
-

Las diapositivas utilizadas durante las sesiones son adecuadas.

- ☐ Totalmente de acuerdo
 - ☐ De acuerdo
 - ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - ☐ En desacuerdo
 - ☐ Totalmente en desacuerdo
-

Las instalaciones donde se llevan a cabo las sesiones son adecuadas.

- ☐ Totalmente de acuerdo
 - ☐ De acuerdo
 - ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - ☐ En desacuerdo
 - ☐ Totalmente en desacuerdo
-

PROCESO

Las dinámicas de grupo utilizadas durante las sesiones han sido útiles.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

Los conocimientos transmitidos durante las sesiones han sido adecuados.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

¿Cree que conocer las complicaciones de la lactancia y recomendaciones sobre las mismas es de utilidad?

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

RESULTADOS

Nombre los signos de alerta que indiquen la presencia de alguna complicación durante la lactancia.

Tu respuesta _____

Realice el vaciado manual del pecho como forma de tratar una complicación propia de la lactancia.

Tu respuesta _____

Describame qué haría en caso de que sufriera alguna complicación durante la lactancia materna.

Tu respuesta _____

¿Cuál es la mejor forma de tratar las complicaciones durante la lactancia materna?

- ☐ Aplicar pomada en el pecho
- ☐ Abandonar la lactancia materna
- ☐ Disminuir el número de tomas
- ☐ Vaciado completo del pecho

La mastitis es una contraindicación de la lactancia materna.

☐ Verdadero

☐ Falso

Nombre dos recomendaciones para tratar las complicaciones durante la lactancia.

Tu respuesta

¿Tiene interés en aprender las diferentes recomendaciones sobre cómo tratar las complicaciones propias de la lactancia materna?

Tu respuesta

[Atrás](#)

[Enviar](#)

[Borrar formulario](#)

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 15. Cuestionario de evaluación de la sesión 5.

Evaluación Sesión 5

RECURSOS HUMANOS

 mrs00051@red.ujaen.es (no compartidos) [Cambiar de cuenta](#)



La sesión ha sido realizada de forma dinámica por parte del personal de enfermería.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

El personal de enfermería ha resuelto sus dudas adecuadamente.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

El personal de enfermería ha animado a participar en las actividades.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

El personal de enfermería ha utilizado un vocabulario claro y sencillo durante la sesión.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

[Siguiendo](#)

[Borrar formulario](#)

RECURSOS MATERIALES

El vocabulario utilizado en la infografía es claro y sencillo.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

La información proporcionada en las infografías es adecuada.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

Los vídeos utilizados en la sesiones son adecuados.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

Las diapositivas utilizadas durante las sesiones son adecuadas.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

Las instalaciones donde se llevan a cabo las sesiones son adecuadas.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

PROCESO

Las dinámicas de grupo utilizadas durante las sesiones han sido útiles.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo

Los conocimientos transmitidos durante las sesiones han sido adecuados.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo.

¿Está de acuerdo con tratar el tema de la vuelta al trabajo durante la lactancia?

- ☐ Totalmente de acuerdo
 - ☐ De acuerdo
 - ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - ☐ En desacuerdo
 - ☐ Totalmente en desacuerdo
-

¿Piensa que conocer cómo conservar y almacenar la leche materna es de utilidad?

- ☐ Totalmente de acuerdo
 - ☐ De acuerdo
 - ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - ☐ En desacuerdo
 - ☐ Totalmente en desacuerdo
-

¿Piensa que abordar la necesidad de apoyo emocional de la mujer durante la lactancia resulta útil?

- ☐ Totalmente de acuerdo
 - ☐ De acuerdo
 - ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - ☐ En desacuerdo
 - ☐ Totalmente en desacuerdo
-

RESULTADOS

Nombre dos recursos que puedan facilitar el proceso de la lactancia.

Tu respuesta _____

¿Le parece interesante y útil hablar de la conservación de la leche materna?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Tal vez

¿Se ha sentido acompañada y apoyada durante este tiempo?

Tu respuesta _____

¿Cree que la lactancia materna es importante en la relación materno-filial?

Tu respuesta _____

¿Si tuviera un segundo embarazo escogería la lactancia materna como fuente de alimentación de su hijo/a?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Tal vez

¿Cree que se puede compaginar la lactancia materna con la vuelta a la vida laboral? ¿Por qué?

Tu respuesta

¿Se encarga usted de todas las tareas o divide el trabajo entre las personas que viven en su hogar? En caso de que divida el trabajo, ¿cómo se siente al respecto?

Tu respuesta

¿Está usted trabajando de forma simultanea a la lactancia materna? En caso de que sí, ¿le resulta complicado?

Tu respuesta

Atrás

Enviar

Borrar formulario

Fuente: Elaboración propia.