

LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA EN MADRES PRIMERIZAS



*Una experiencia vivida
desde Instagram*



Pamplona, Colombia, 2025

ISBN: 978-628-7656-71-0



**Lactancia materna exclusiva en madres primerizas.
Una experiencia vivida desde Instagram.**

**Nidia Yazmin Luna Granados
Leidy Rocio Rojas Luna
Edwin Mauricio Portilla Portilla**

Rector Universidad de Pamplona
Ivaldo Torres Chávez

Vicerrector de Investigaciones
Aldo Pardo García

Decano Facultad de Salud
Heriberto José Rangel Navia

Jefe Sello Editorial Unipamplona: **Caterine Mojica Acevedo**
Corrección de Estilo: **Andrea Durán Jaimes**
Diseño y Diagramación: **Mario Enrique Gutiérrez Fernández**





***Lactancia materna exclusiva en madres primerizas.
Una experiencia vivida desde Instagram.***

***Nidia Yazmin Luna Granados
Leidy Rocio Rojas Luna
Edwin Mauricio Portilla Portilla***

***Universidad de Pamplona
Facultad de Salud
Departamento de Nutrición y Dietética
Departamento de Fonoaudiología***






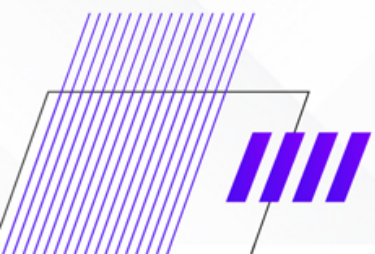
Tabla de Contenido

1. Presentación.....	3
2. Agradecimientos.....	4
3. Objetivos	5
4. Justificación.....	6
5. Descripción del Proyecto.....	9
6. Aclaraciones Técnicas.....	10
Beneficios de la Lactancia Materna.....	10
Estrategias de Verificación de la Información Publicada en Instagram.....	11
Cambios Evidenciados en la Práctica en las Madres que Consultan Información.....	12
7. Historias por Contar.....	13
El viaje de Cristina: Una madre que Siempre Estará Aprendiendo.....	13
Lactancia Materna en Tiempos de Apagones: La historia de Marlín.....	17
La Lactancia Materna, Entre Instagram y la Realidad: La historia de Yuly.....	20
8. Conclusiones.....	22



Lista de Figuras

Figura 1. Almacenamiento Banco de Leche	13
Figura 2. Momento de Conexión	14
Figura 3. Lactancia Materna sin Espera	15
Figura 4. Primeras Horas de Lactancia	16
Figura 5. Combinación de Lactancia y Estudio	17
Figura 6. Cada Onza Cuenta	18
Figura 7. Banco de Leche Perdido	19
Figura 8. Lactancia Materna, una Obra	20
Figura 9. Primer Contacto con la Lactancia Materna ..	21
Figura 10. Conexión Permanente	21



Presentación

Este material de difusión permite entregar resultados a partir de una investigación desarrollada sobre la información de lactancia materna exclusiva que se publica en Instagram y cómo influye en las madres primerizas. Estos resultados se reciben gracias a la participación de la comunidad de madres pertenecientes a la Liga de Leche de Colombia; un grupo de apoyo a las madres en temas de lactancia y alimentación complementaria.

Las madres pertenecientes contaron historias inspiradoras sobre el proceso de lactancia materna vivido, el cual contó con el apoyo de la Liga de Leche y de Instagram como principal fuente de información para ellas.

Esta investigación permite que futuras madres puedan conocer experiencias previas y tomar decisiones frente a la práctica de lactancia materna, logrando que ésta sea exclusiva y, de esta manera, beneficiar la salud y el vínculo madre - hijo.



Agradecimientos

En primer lugar, agradecemos a la Universidad de Pamplona por el apoyo y por creer en la importancia de este estudio; su compromiso con la investigación y el bienestar de las madres y los bebés ha sido fundamental para llevar a cabo este trabajo.

A la Liga de Leche de Colombia, le damos las gracias por abrirnos las puertas de esta comunidad y permitirnos conectar con madres de todo el país. La labor incansable en la promoción y el apoyo a la lactancia materna ha sido una inspiración constante para llevar a cabo esta investigación.

Sobre todo, queremos expresar nuestra más profunda gratitud a las madres que, con toda confianza en este proyecto, decidieron compartir sus historias con nosotros. Las vivencias, retos y triunfos en el proceso de la lactancia materna han sido el corazón de esta investigación. Gracias por la valentía y permitirnos ser parte de sus vidas, además de inspirar a otras madres a partir de los resultados que se obtuvieron.

Por último, a todos quienes formamos parte del equipo de investigadores y hemos trabajado incansablemente con dedicación, pasión y compromiso. Juntos logramos crear un trabajo que esperamos inspire y empodere a más mujeres en el trayecto de la lactancia materna.

Gracias a todos por hacer de este un proyecto tan hermoso y significativo. Juntos, estamos construyendo un futuro más saludable y equitativo para nuestros niños.

Objetivos

Divulgar los resultados derivados de la investigación correspondiente a la información publicada en Instagram sobre lactancia materna exclusiva en madres primerizas.

Presentar material informativo sobre la influencia de Instagram en las madres primerizas que buscan información relacionada con la lactancia materna exclusiva a través de esta red social.

Explorar y compartir historias de vida que han sido impactadas por Instagram, y que sirven como ejemplos inspiradores para otras mujeres que están comenzando su proceso de maternidad con el objetivo de practicar la lactancia materna exclusiva.

Justificación

La red social Instagram juega un papel importante y fundamental en las personas, ya que es un medio por el cual todo tipo de información puede llegar a usuarios, generando cambios positivos en la cotidianidad.

Sin embargo, también puede suceder que si la información es errónea, esta, se puede multiplicar y generar equivocaciones en la toma de decisiones y actuaciones; además, permite conocer información general sobre diferentes áreas del conocimiento y es un medio de comunicación orientado a diversos grupos de población, que comparten características y afinidades específicas; es el caso del conjunto de madres que pertenecen a la Asociación Colombiana de Madres Lactantes, quienes continuamente están intercambiando experiencias y conocimientos sobre la práctica exclusiva de la lactancia materna.

Este grupo objeto, constantemente indaga sobre información que les permita mejorar sus prácticas de lactancia y aclarar diferentes creencias y mitos sobre la misma. Es así, como después de obtener los resultados de la investigación realizada en referencia a la información publicada en Instagram sobre lactancia materna exclusiva en madres primerizas queremos a través de esta cartilla educativa, compartir los resultados y experiencias de un grupo seleccionado de madres lactantes que nos permitieron identificar inquietudes, opiniones y experiencias sobre la práctica exclusiva de la lactancia materna en madres primerizas y, a su vez, tenemos la oportunidad de socializar esta información con las personas interesadas.

Destacando que la red social Instagram, también ha tenido un gran alcance en función a aspectos positivos, por ejemplo, hace poco tiempo surgió una tendencia en donde las madres se tomaban fotografías amamantando a su bebé manifestando esto como un punto a favor, ya que, funciona como un espacio de solidaridad utilizado por aquellas que reivindican el dere-

cho funciona como un espacio de solidaridad utilizado por aquellas que reivindican el derecho de no tener que ocultarse para alimentar a sus hijos, mostrando todo el apoyo a las madres primerizas de poder amamantar a su bebé con seguridad, certeza, confianza y libertad.

Las redes sociales desempeñan un papel crucial en la era digital actual, consolidando medios esenciales para la difusión de información. Estas herramientas permiten que cualquier tipo de contenido llegue a una audiencia global, con el potencial de influir significativamente en las prácticas y creencias cotidianas. La capacidad de las redes sociales para conectar a personas con intereses en común y facilitar el intercambio de conocimientos, es particularmente relevante en áreas específicas como la lactancia materna.

En este contexto, Instagram representa una de las redes sociales más influyentes, ofreciendo un medio visualmente atractivo para compartir información y constituyendo, además, un espacio para la interacción y el apoyo entre grupos específicos. Ejemplo de este tipo de espacios es la comunidad de madres pertenecientes a la Asociación Colombiana de Madres Lactantes, red que propicia el intercambio de experiencias y conocimientos sobre la práctica de la lactancia materna exclusiva.

En Instagram, estas madres primerizas encuentran un recurso valioso para acceder a información actualizada, resolver dudas y desmentir mitos relacionados con la lactancia. La plataforma permite que las experiencias y conocimientos sean compartidos de manera rápida y accesible, facilitando así la mejora continua de las prácticas de lactancia.

Aunado a ello, Instagram contribuye positivamente a la visibilidad de la lactancia materna, debido al fortalecimiento de una tendencia en la que las madres comparten fotografías amamantando a bebés, promoviendo un

un entorno de apoyo, seguridad y confianza.

En este sentido, a partir de los resultados derivados de este proyecto de investigación fue posible identificar las experiencias y opiniones de un grupo seleccionado de madres lactantes, por lo cual, este medio de divulgación será útil para socializar los hallazgos, ofreciendo una perspectiva basada en experiencias reales. De esta manera, la investigación permite disponer de una base sólida para ampliar el conocimiento en el área, fortaleciendo además el apoyo de la comunidad entre madres primerizas para la promoción de prácticas de lactancia saludables y sostenibles.

En este sentido, a partir de los resultados derivados de este proyecto de investigación fue posible identificar las experiencias y opiniones de un grupo seleccionado de madres lactantes, por lo cual, este medio de divulgación será útil para socializar los hallazgos, ofreciendo una perspectiva basada en experiencias reales. De esta manera, la investigación permite disponer de una base sólida para ampliar el conocimiento en el área, fortaleciendo además el apoyo de la comunidad entre madres primerizas para la promoción de prácticas de lactancia saludables y sostenibles.



Descripción del Proyecto

El proyecto de investigación desarrollado, arrojó resultados enfocados en la influencia de la información publicada en Instagram sobre la lactancia materna exclusiva en madres primerizas que pertenecen a la Liga de la Leche de Colombia.

A través de una metodología cualitativa y cuantitativa de corte transversal, se aplicó -en un primer momento- una encuesta para identificar a las madres primerizas que cumplieran con los criterios de inclusión establecidos en la investigación. Posteriormente, y de manera voluntaria, las madres participaron en un grupo focal donde se obtuvieron los resultados principales del estudio, identificando tres categorías generales.

Estas categorías fueron: los beneficios de la lactancia materna, las estrategias de verificación de la información relacionada con la práctica de la lactancia materna publicada en Instagram y los cambios evidenciados en la práctica en las madres que consultaron dicha información.



Aclaraciones Técnicas

Beneficios de la Lactancia Materna

Los primeros 1000 días de vida son clave para el desarrollo de las niñas y los niños, de ahí que una adecuada alimentación, desde la gestación y extendiéndose durante los primeros dos años de vida, resulte esencial para obtener los nutrientes que benefician el desarrollo físico y mental de las niñas y los niños, y fortalecen su sistema inmunológico. (Plan Decenal de Lactancia Materna y Alimentación Complementaria, 2021-2030).

Es evidente que la lactancia materna, además de proporcionar nutrientes y promover el crecimiento saludable de los niños y niñas, representa un elemento fundamental para fortalecer los vínculos amorosos de madre e hijo y, por ende, de la familia.

A partir de las opiniones referidas por las participantes del grupo focal, se evidencia que los beneficios de esta práctica se centran en cuatro aspectos fundamentales:

- 📍 **Vínculo afectivo:** Se reconoce que la lactancia permite la creación de lazos afectivos y conexiones emocionales entre madre e hijo.
- 📍 **Salud materno-infantil:** La lactancia materna contribuye a un adecuado crecimiento y desarrollo infantil; así mismo, fortalece la salud de la madre, disminuyendo la probabilidad de cursar con enfermedades como el cáncer.
- 📍 **Inmunidad:** La leche materna provee células de defensa que fortalecen el sistema inmunológico de los bebés.
- 📍 **Aporte nutricional:** La leche materna es un alimento esencial que brinda un excelente aporte de energía y nutrientes necesarios para que los niños y niñas crezcan sanos y saludables.

Estrategias de verificación de la información publicada en Instagram

En la actualidad, disponer de información educativa referente a la práctica de lactancia materna es crucial para que las madres adquieran conocimientos, habilidades y prácticas que les permitan vivir esta experiencia de manera exitosa.

Como se ha mencionado previamente, la lactancia materna ofrece múltiples beneficios, por tanto, contar con datos precisos y de fácil acceso permite orientar a las madres en la toma de decisiones respecto a esta práctica.


En este sentido, las redes sociales desempeñan un rol clave en la toma de decisiones, constituyéndose en un medio inmediato para el intercambio de saberes, conocimientos y experiencias sobre la lactancia materna. En el estudio realizado, se observa que las estrategias para verificar la información sobre esta práctica estaban principalmente vinculadas con el *perfil del instagramer, la consulta a fuentes adicionales y el nivel de confianza de la información*; al respecto, las madres refieren la importancia de revisar contenido con sustento científico que idealmente haya sido publicado por profesionales certificados en el área de interés.


Este aspecto permite resaltar la importancia de fortalecer la capacidad de las madres lactantes para identificar fuentes confiables de información, y promover la educación basada en la evidencia.


Cambios Evidenciados en la Práctica en las Madres que Consultan Información


Las redes sociales ejercen una influencia importante en la transformación de conocimientos y prácticas para el abordaje de la lactancia materna. Disponer de información de fácil acceso y tener la posibilidad de interactuar con comunidades de apoyo, ha favorecido la modificación en los enfoques y técnicas que adoptan las madres lactantes.

En este estudio, dicha modificación se ve determinada por cambios en:

 **Técnicas de amamantamiento:** Las madres manifiestan que la información consultada les permite mejorar el agarre del bebé al pezón, favoreciendo una mejor succión de la leche materna y una disminución de complicaciones como dolor o grietas.

 **Técnicas de extracción y conservación de la leche materna:** Se reconoce la importancia de establecer un banco de leche en casa. De esta manera, se garantiza que la lactancia materna no tenga que interrumpirse, aun en casos de separación temporal de la madre y el bebé.

 **Duración de la lactancia materna:** Se evidencia que la información permite a las madres apropiarse respecto a la importancia de ofrecer la lactancia materna a libre demanda; brindarla de manera exclusiva durante los primeros seis meses de vida y con alimentación complementaria hasta los dos años de edad.

 **Eliminación de prejuicios:** La información consultada permite eliminar falsas creencias en aspectos como la edad de interrupción de la lactancia materna, el uso de fórmulas lácteas, entre otros.

Historias por Contar...



Lactancia Materna Exclusiva en Madres Primerizas.
Una Experiencia vivida desde Instagram.



Figura. “La lactancia es la fuente de la vida”

Fuente: Ana

Historias por Contar

El viaje de Cristina: Una madre que siempre estará aprendiendo

Cristina, una mujer barranquillera quien junto a su esposo vive una historia de amor, perseverancia y fe. Su viaje hacia la maternidad es un relato que inspira y destaca cómo la tecnología y la comunidad pueden transformar vidas.

Cristina y su esposo, casados desde el año 2015, soñaban con ser padres. En 2016 quedaron embarazados por primera vez, pero sufrieron la dolorosa pérdida de un aborto espontáneo a los dos meses. A pesar del dolor, siguieron adelante confiando en la voluntad de Dios para guiar sus pasos. En noviembre de 2019 decidieron intentarlo de nuevo; esta vez preparando el cuerpo de Cristina de manera cuidadosa y planificada.



La llegada de la pandemia en 2020 les dio la oportunidad de estar juntos en casa y vieron en ello el momento perfecto para intentar concebir nuevamente. El segundo embarazo fue muy deseado y planificado y durante todo ese tiempo, Cristina se sumergió en la búsqueda de información sobre la maternidad. Instagram se convirtió en la fuente principal de conocimiento, donde aprovechaba todos los lives y publicaciones sobre maternidad y lactancia.

Durante el embarazo, comenzó a formarse en temas de lactancia materna a través de Instagram, gracias a la comunidad de madres y especialistas que compartían sus experiencias y conocimientos.

"Realmente fue a través de la plataforma de Instagram que encontré la mejor información y apoyo", comenta Cristina.

El inicio de la lactancia no fue fácil. Aunque su familia era pro fórmula, ella estaba decidida a darle lactancia materna exclusiva a su bebé. En el hospital, insistió en poner a su hijo en el pecho desde el primer momento de vida, algo que había aprendido a través de los que había investigado en Instagram. Aunque hubo momentos difíciles como cuando una persona no capacitada en lactancia intentó intervenir, se mantuvo firme en esta decisión.

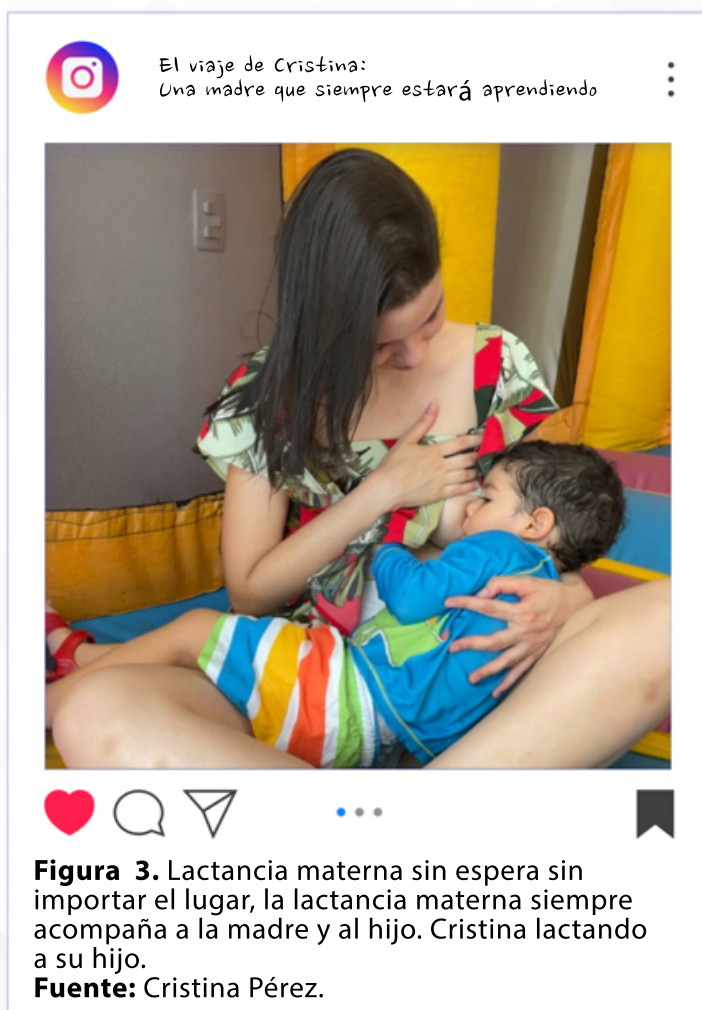
No todo fue sencillo. Al tercer día, tuvo que llevar a su hijo a la clínica porque no había orinado, lo que indicaba que no estaba tomando la leche correctamente debido a un mal agarre. La presión familiar para darle fórmula fue abrumadora. "Era la puya, la puya, la puya todo el tiempo. Que dale fórmula, que no está comiendo, dale esto, dale lo otro", recuerda Cristina. A pesar de las dificultades, decidió seguir adelante con la lactancia porque sabía que podía lograrlo.

La ayuda de una asesora de lactancia fue crucial. A través de las cuentas de Instagram, encontró una asesora en Barranquilla que corrigió el agarre y la guio en el proceso. Desde ese momento, todo cambió para bien. *"Mi inicio de lactancia fue hermoso, tal como lo había soñado. Necesité ayuda y la busqué, y a partir de ahí, todo fluyó",* relata.



Cristina también reflexiona sobre cómo cada niño es diferente. Aunque amigos y familiares tienen hijos de la misma edad que el suyo, todos son únicos en la forma de ser y responder. Esta diversidad le recuerda que, aunque sea madre primeriza, siempre habrá algo nuevo que aprender y experimentar con cada hijo.

Los meses pasaron y Cristina comenzó a notar cambios en su cuerpo. Después de dos años y seis meses sin menstruación, el periodo regresó en diciembre. Esto coincidió con una sensación de agitación y calambres en las manos durante la toma nocturna, lo que la llevó a considerar el destete. Con el apoyo de la comunidad en Instagram, Cristina decidió finalizar la lactancia de manera respetuosa y amorosa.



Hoy, se siente empoderada y agradecida por el apoyo que encontró en la red social y en la comunidad. Su historia es un testimonio de cómo la perseverancia, la fe y la tecnología pueden ayudar a superar los desafíos de la maternidad y disfrutar de este vínculo único con su hijo.

Cristina continúa educándose y apoyando a otras madres del entorno. *"Si Dios me bendice con otro hijo, lo voy a repetir mucho más empoderada porque la información que tengo es científicamente comprobada"*, afirma.

Aunque ya no forma parte activa del grupo de la Liga de la Leche, sigue compartiendo conocimiento y experiencia con otras madres, mostrando cómo el acceso a información verificada puede transformar vidas.



El viaje de Cristina:

Una madre que siempre estará aprendiendo



Figura 4. Primeras horas de lactancia.

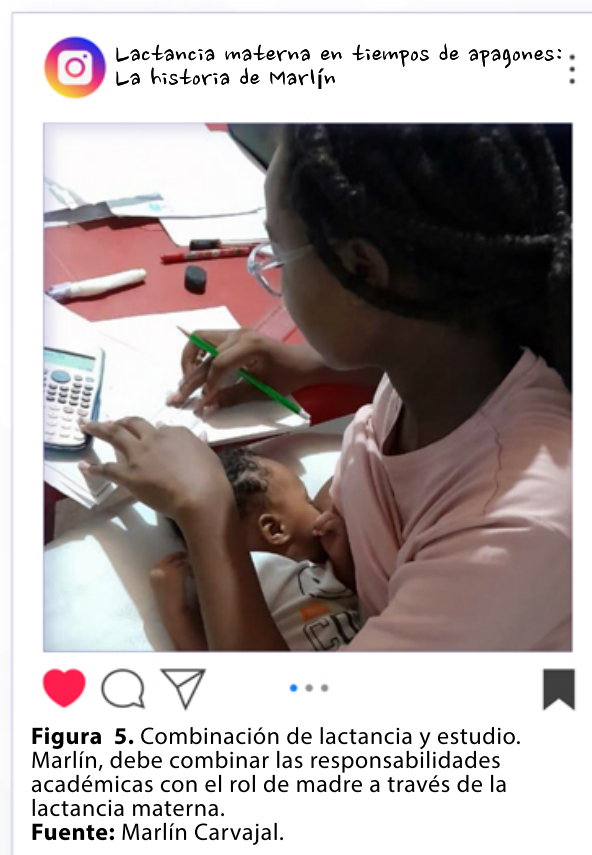
Fuente: Cristina Pérez.

Lactancia materna en tiempos de apagones: La historia de Marlín

Istmina, un municipio ubicado en el departamento del Chocó, el cual es conocido por riqueza cultural y natural, con biodiversidad impresionante y una fuerte tradición afrocolombiana, vive Marlín; madre primeriza quien, con la llegada de Adán, su vida se transformó y la empezó a llenar de grandes retos.

Este municipio es afectado por los caprichos del clima y las dificultades propias de la vida cotidiana, Marlín, madre a los 21 años, lucha con valentía por darle a su hijo el mejor comienzo posible. Una historia que es un reflejo de las muchas adversidades que enfrentan las madres al optar por la lactancia materna exclusiva en contextos vulnerables, donde el acceso a la información y a profesionales de la salud se vuelve limitado.

La aventura empezó el 19 de abril de 2024, con el nacimiento del primer hijo. Adán llegó y marcó el inicio de un camino lleno de retos, pero también de inmensa satisfacción. "Este proceso comenzó con mucha incertidumbre, dudas y miedos", recuerda. Sin embargo, encontró en las redes sociales un aliado inesperado. A través de Instagram, siguió cuentas de consultoras de lactancia y se unió a grupos de apoyo virtuales.



Allí, aprendió valiosas técnicas para mejorar el agarre y la postura del bebé. *"Esos consejos fueron fundamentales para mí, me ayudaron a corregir cosas que estaba haciendo mal sin saberlo"*, confiesa. La historia de vida de esta madre, es de inspiración, ella divide los días en estudiar, trabajar y ser mamá.



Figura 6. Cada onza cuenta Marlín, todos los días con el proceso de extracción para conformar un banco de leche materna.
Fuente: Marlín Carvajal.

Pero la tranquilidad que había alcanzado no tardó en verse interrumpida. Un repentino cambio climático trajo consigo un cuadro gripal que afectó a toda su familia. Para colmo, un corte de energía eléctrica los dejó sin luz durante dos días. Esta situación tuvo graves consecuencias: Todas las reservas de leche que Marlín había acumulado con esfuerzo se arruinaron. *"Fue devastador ver cómo se dañaba todo el banco de leche que con tanto esfuerzo había logrado acumular"*, lamenta con tristeza.

Instagram se había convertido en fuente de inspiración para lograr -precisamente- el banco de leche, en donde muchas cuentas que seguía mostraban neveras llenas y fue ahí donde decidió que quería lo mismo.

A pesar del golpe emocional, no se dio por vencida. Determinada a continuar con la lactancia materna exclusiva hasta el sexto mes de Adán, decidió que aprovecharía al máximo el tiempo que le quedaba. *"La leche materna es tan importante, brinda tantos beneficios a los bebés. Me duele pensar en las madres que no tienen acceso a esta información o a los recursos necesarios para amamantar"*, reflexiona.

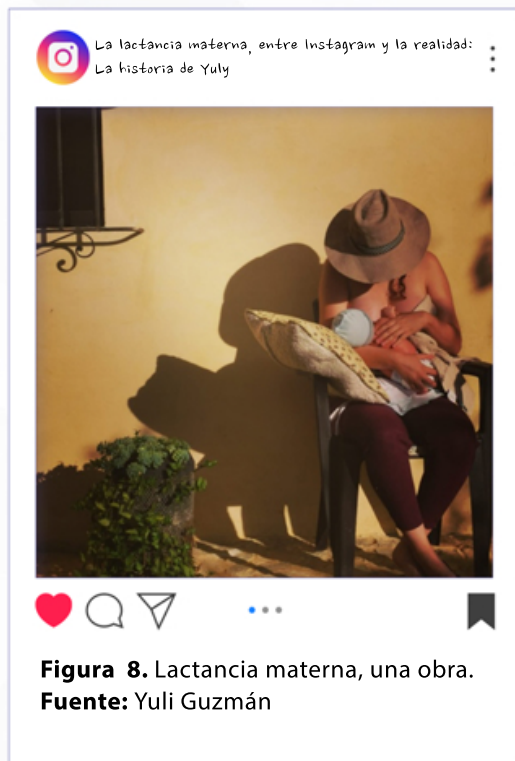
El compromiso con la lactancia materna trasciende su propia experiencia.



Esta historia es un llamado a las autoridades y a la sociedad para que ofrezcan más apoyo y capacitación a las madres, especialmente a aquellas que viven en zonas con limitaciones. *"La crianza de un hijo es un desafío constante, pero con la ayuda adecuada, se puede lograr"*, afirma con convicción.

Marlín espera que esta experiencia inspire a otras mujeres a perseverar y que la lucha visibilice la importancia de crear un entorno que apoye a todas las madres. Porque, como ella bien sabe, el amor y el sacrificio de una madre son inquebrantables, incluso en tiempos de oscuridad.

La lactancia materna, entre Instagram y la realidad: La historia de Yuly



Los ojos de Yuly resplandecen mientras narra la experiencia con la lactancia materna, un viaje que la ha transformado profundamente. *"Cuando decidimos ser padres, mi esposo y yo sabíamos que no sería fácil. Nada nos preparó para los desafíos que enfrentaríamos"*, confiesa esta madre primeriza, con la sinceridad de quien ha superado pruebas importantes.

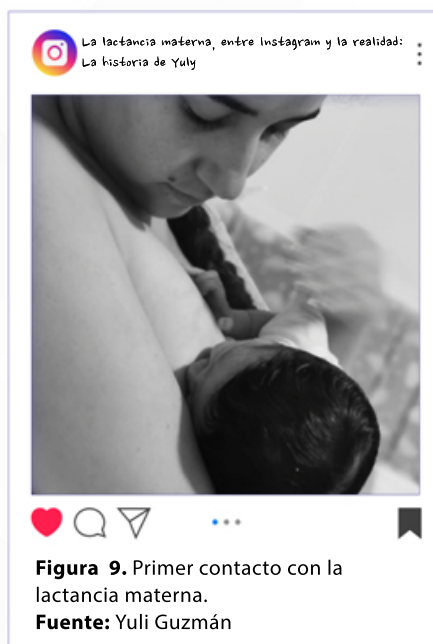
Desde el inicio de su maternidad, encontró en Instagram un aliado esencial para enfrentar los retos que la lactancia implicaba.

"Los videos eran muy ilustrativos y me ayudaron a aprender técnicas y posiciones para la lactancia", relata con una sonrisa nostálgica. Sin embargo, no tardó en darse cuenta de que la perfección que mostraban algunos perfiles en redes sociales no se ajustaba a lo que ella vivía. *"Veía perfiles de madres con neveras llenas de leche materna, y yo pensaba: ¿Cómo lo hacen?, recuerda, dejando entrever una mezcla de admiración y frustración.*

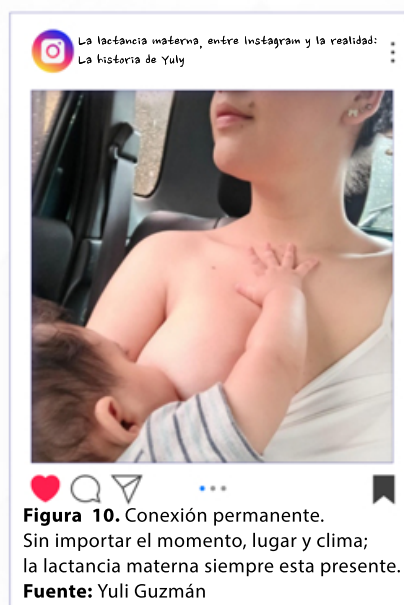
Pronto, el brillo de las publicaciones comenzó a pesarle. Las expectativas que las redes imponían sobre la maternidad ideal resultaban agotadoras. Fue entonces cuando tomó una decisión clave para cuidar su salud mental: Seleccionar cuidadosamente las cuentas que seguía y descartar aquellas que le generaban presión. *"Llegó un momento en que el consumo de contenidos en redes sociales se volvía agotador. Necesitaba apoyo, no sentirme juzgada"*, explica.

A pesar de los retos emocionales, no se rindió. Cuando el bebé cumplió ocho meses, volvió al mundo laboral; algo que inicialmente le parecía incompatible con el rol de madre, pero que terminó siendo un pilar para recuperar su bienestar. *"Necesitaba mantener mi salud mental, y el trabajo me ayudó a lograrlo"*, asegura con firmeza.

Hoy, mirando hacia atrás, reflexiona sobre esta experiencia y el papel que jugó Instagram. Si bien le brindó herramientas útiles, también le impuso un estándar irreal. *"La maternidad es un proceso único y complejo. Cada mujer tiene una propia historia, y eso es algo que debemos reconocer y respetar"* – dice, mientras acaricia la cabecita de su pequeño, una imagen que refleja el amor y la fortaleza que la han llevado a sobrellevar los altibajos de la maternidad.

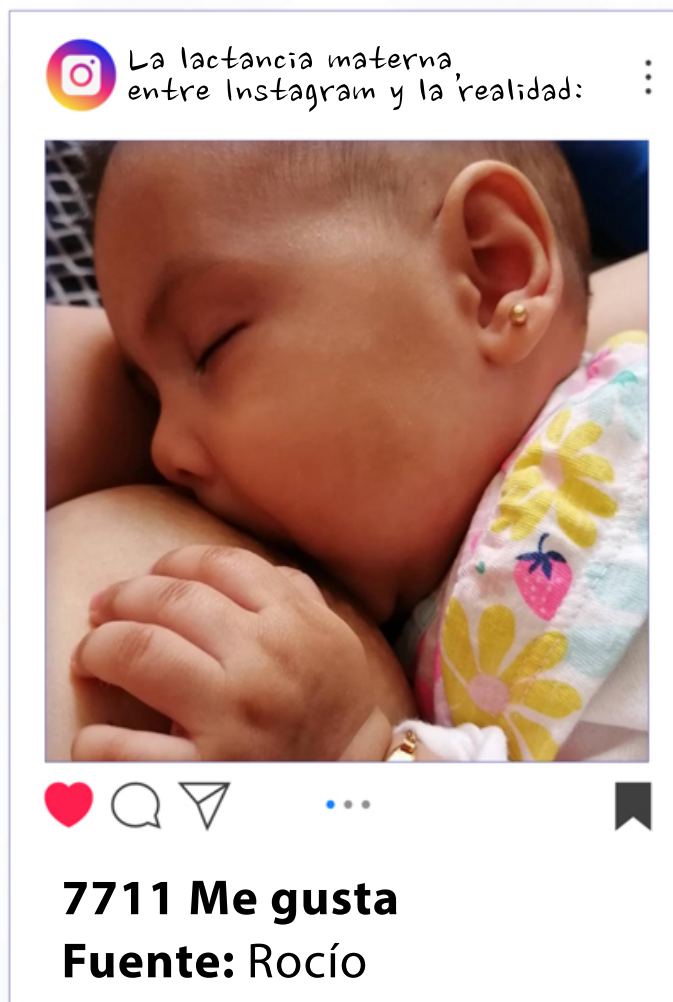


Esta historia es un recordatorio de que detrás de las pantallas hay realidades diversas, cada una con propios matices. Es un llamado a las madres a ser compasivas consigo mismas y a las comunidades a brindar apoyo honesto y genuino porque como bien sabe Yuly, la maternidad es un camino lleno de retos, pero con la dosis adecuada de amor y comprensión también está lleno de triunfos.



“La lactancia materna ofrece múltiples beneficios tanto para el bebé como para la madre. Para el bebé, proporciona todos los nutrientes necesarios para un desarrollo sano durante los primeros meses de vida, fortalece el sistema inmunológico y reduce el riesgo de enfermedades como infecciones respiratorias, alergias y diarreas. Además, fomenta un vínculo afectivo estrecho entre madre e hijo. Para la madre, amamantar ayuda a una recuperación más rápida posparto, reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer como el de mama y ovario, y contribuye a un ahorro económico significativo al evitar la compra de fórmulas infantiles. En conjunto, la lactancia materna es una práctica natural, saludable y altamente recomendada por especialistas en salud en todo el mundo”.

Nidia Yazmin Luna Granados



Conclusiones

La lactancia materna exclusiva ha sido un tema expuesto y abordado en la red social de Instagram por parte de profesionales en el área, madres y otras personas que desarrollan un interés permanente, lo cual genera información real y evidenciada científicamente, pero también un mensaje que confunde y contribuye negativamente en la práctica de la lactancia materna exclusiva en las madres primerizas.

A partir de las conversaciones establecidas con madres lactantes, se resaltan algunas conclusiones expresadas por ellas acerca del tema de la información publicada en Instagram sobre lactancia materna exclusiva:

“Vivir en zonas vulnerables del país, me han limitado el conocimiento y las oportunidades para lograr lactancia materna exclusiva”.

“Tener una red de apoyo influye positivamente en nuestra experiencia de la maternidad”.

“Instagram me ayudó a encontrar información práctica y visual sobre lactancia”.

“Instagram fue una fuente de información útil, especialmente en términos de técnicas y posiciones para la lactancia”.

“No debemos cuestionar las expectativas de la maternidad y la lactancia”.

“No todas las mujeres tenemos las mismas posibilidades de acceder a información y profesionales, pero lo más importante es no darnos por vencidas”.



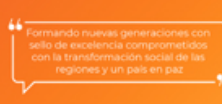
Lactancia materna exclusiva en madres primerizas
Una experiencia vivida desde Instagram



77777 Me gusta

Nidia Yazmin Luna Granados
Leidy Rocio Rojas Luna
Edwin Mauricio Portilla Portilla

Universidad de Pamplona
Facultad de Salud
Departamento de Nutrición y Dietética
Departamento de Fonoaudiología



ISBN: 978-628-7656-71-0