



# ABECÉ

## de Lactancia Materna y alimentación complementaria

El periodo que transcurre entre la concepción y los dos años de edad es comprendido como una ventana de oportunidad para las intervenciones en nutrición, puesto que se forman las estructuras y vías nerviosas que conforman el cerebro y se van perfeccionando todas sus funciones.

La evidencia científica muestra que una de las mejores intervenciones para mejorar la nutrición y salud de los niños y niñas es la **lactancia materna e iniciar con la alimentación complementaria desde los seis meses de edad.**





## ¿Cuál es la recomendación de alimentación en menores de dos años?

Las guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana recomiendan la lactancia materna durante los primeros seis meses de vida de forma exclusiva, como el alimento ideal que los niños y niñas crezcan sanos e inteligentes.



Con respecto a los beneficios para la madre, se resalta que ayuda a contraer el útero, y reduce el sangrado posparto; a largo plazo las madres que amamantan tienden a correr un riesgo menor de sufrir cáncer de mama o cáncer de ovario.

Para favorecer la salud y nutrición de los niños y niñas, se debe ofrecer a partir de los seis meses de edad alimentos variados, frescos y naturales, preparados en el hogar y continuar amamantando hasta los 2 años o más.

Desde los seis meses de edad se recomienda ofrecer a los niños y niñas la diversidad de alimentos propios de su territorio.



Permitir al bebé el contacto con los alimentos mientras come, para que experimente de forma segura sus texturas, olores y sabores.

No ofrecer a su niño o niña leches de tarro, compotas comerciales, cereales de caja para bebés, productos de paquete, carnes frías, comidas rápidas y bebidas azucaradas.

Para el desarrollo de los niños y las niñas se debe promover actividades que involucren el juego y el movimiento.

En el momento de la alimentación, evité la televisión, teléfono y otras distracciones.

Esta información la puede ampliar y consultar en: <https://www.icbf.gov.co/nutricion/guias-alimentarias-menores-2-anos>



### **¿Dónde se puede consultar si una madre y su familia tienen dudas o dificultades con la lactancia materna y la alimentación complementaria?**

En el marco la resolución 3280 de 2017, por la cual “Se adoptan los lineamientos técnicos operativos de la Ruta Integral de Atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud y la Ruta Integral de Atención en Salud para la población Materno Perinatal y se establecen las directrices para su operación”, las madres y sus familias con niños menores de 6 meses cuentan con una atención en salud para la valoración, promoción y apoyo de la lactancia materna.

En esta atención se abordarán importantes temas como:

- Extracción, conservación, transporte de la lactancia materna.
- Los problemas que se pueden presentar relacionados con la lactancia materna y cómo manejarlos: poca leche, “bebé rechaza el pecho materno”, madre que tiene pezones planos o



invertidos, pechos ingurgitados, madre con pezones doloridos o con grietas o mastitis, como mantener la lactancia en un bebé con bajo peso al nacer o enfermo.

- Momento adecuado de inicio de la alimentación complementaria y forma de hacerlo.

Por lo tanto, las madres y los niños y niñas entre los 8 y 30 día de nacimiento y según criterio profesional los niños y niñas entre 1 – 6 meses, tienen derecho a la atención en salud para el apoyo familiar a la lactancia materna en la institución de salud en la que se encuentren afiliados.



ENTIDAD	FECHA	
Ministerio de Salud y Protección Social	24/09/2020	Versión 2
Autor: Subdirección de Salud Nutricional, Alimentos y Bebidas		
Adaptación para el CESC: Grupo de Atención al Ciudadano		