

Conocimientos y prácticas sobre lactancia materna de madres que acuden a los centros de salud de Babahoyo.

*Breastfeeding knowledge and practices of mothers who attend health
centers in Babahoyo.*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18189972>

AUTORES: Leo Trejo Torres^{1*}

Yuber Orellana Pardo²

Melanie Oleas Jaramillo³

Erika Contreras Cabezas⁴

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: trejotorres89@gmail.com

Fecha de recepción: 26/ 09/ 2025

Fecha de aceptación: 11/ 11/ 2025

RESUMEN

La prevalencia de la lactancia materna exclusiva enfrenta desafíos debido a factores como la falta de información adecuada sobre las correctas técnicas de amamantamiento, barreras culturales y sociales, mitos alimentarios y las exigencias laborales de las madres.

El objetivo principal del presente estudio es identificar los conocimientos y prácticas sobre lactancia materna de madres que acuden a los centros de salud de Babahoyo.

Se implementó métodos cualitativos tales como la búsqueda bibliográfica de sitios como: Scielo, Revista Vive. Asimismo, es de tipo descriptivo-observacional, asimismo, el estudio

^{1*} trejotorres89@gmail.com, Unidad Educativa Sagrado Corazón, <https://orcid.org/0009-0002-3538-1424>

² yorellana@fcs.utb.edu.com, Unidad Educativa Jambeli, <https://orcid.org/0009-0009-1937-1067>

³ moleasj@fcs.utb.edu.ec, Unidad Educativa Naranjito, <https://orcid.org/0009-0001-4226-8481>

⁴ contdaris16@gmail.com, Unidad Educativa Técnica Ricaurte, <https://orcid.org/0009-0004-3520-6735>

utiliza un corte transversal y se utilizó métodos cuantitativos como la recolección de datos estadísticos mediante la aplicación de encuesta a madres con niños menores de dos años, sobre el conocimiento de lactancia materna con los que cuentan las madres lactantes de la ciudad de Babahoyo.

El estudio se enfocó en identificar las complicaciones de las madres y su conocimiento durante la lactancia materna, lo que dio como resultado, que un 76% de las madres encuestadas alternaban las mamas antes de vaciarlas completamente, esta es una de las principales causas por las que ocurre la mastitis, por consiguiente, se abandona la lactancia materna exclusiva.

En síntesis, existen tenues conocimientos sobre la importancia de la lactancia materna, sin embargo, persisten prácticas inadecuadas debido a distintos factores, sociales, culturales, entre otros.

Palabras clave: *Amamantamiento, Beneficios, Inmunidad, Nutrientes, Salud.*

ABSTRACT

The prevalence of exclusive breastfeeding faces challenges due to factors such as a lack of adequate information on proper breastfeeding techniques, cultural and social barriers, food myths, and mothers' work demands.

The objective is to identify the breastfeeding knowledge and practices of mothers attending health centers in Babahoyo.

Qualitative methods were implemented, such as a bibliographic search of sites such as Scielo and Revista Vive. The study is descriptive-observational and uses a cross-sectional approach. Quantitative methods were implemented, such as the collection of statistical data by surveying mothers with children under two years of age, regarding the breastfeeding knowledge of nursing mothers in the city of Babahoyo. The study focused on identifying maternal complications and their knowledge during breastfeeding. It found that 76% of the mothers surveyed alternated breasts before completely emptying them. This is one of the main causes of mastitis, leading to the abandonment of exclusive breastfeeding.

In short, there is limited knowledge about the importance of breastfeeding, yet inadequate practices persist due to various social and cultural factors, among others.

Keywords: *Benefits, Breastfeeding, Health, Immunity, Nutrients.*

INTRODUCCIÓN

Según un estudio realizado por (Nieto, 2024) menciona que “La lactancia materna exclusiva (LME) ha sido considerada por varios organismos internacionales como la solución para combatir la desnutrición infantil, la cual es considerada como un problema de salud pública.” Sin embargo, la prevalencia de la lactancia materna exclusiva sigue enfrentando desafíos debido a factores como la falta de información adecuada, barreras culturales y sociales, mitos alimentarios y exigencias laborales de las madres.

El presente artículo se centra en analizar los conocimientos y prácticas de lactancia materna en madres que asisten a centros de salud ubicado en la ciudad de Babahoyo. Este análisis busca identificar las fortalezas y desafíos que enfrentan estas madres en la implementación de la lactancia materna, proporcionando información clave que sirva como base para estrategias educativas y de apoyo dirigidas a mejorar la calidad de vida de las familias.

Hay diversos elementos significativos que causan el abandono de la lactancia materna. Como el dolor durante el embarazo, métodos de lactancia incorrectos, secreción excesiva de leche materna, pueden derivar en problemas como la ictericia neonatal (Pochet, 2020).

Con el paso del tiempo, y debido al aumento en las tasas de participación de mujeres en el entorno laboral, al desarrollo de la industria de alimentos, al aumento en el uso de sucedáneos de leche materna, a los prototipos de belleza más recientes y a la influencia de la cultura, han surgido diversos mitos y creencias acerca de la administración de la LM que varían en función de la cultura de cada comunidad y suelen complicar su manejo. (Zarate, Bulla, Oyuela, & Burbano, 2021).

Dar el pecho ofrece variados beneficios para la madre. La lactancia apoya la reducción de sangrado posparto y agiliza la recuperación del útero a su tamaño habitual. A futuro, las madres lactantes tienen menor propensión a desarrollar cáncer de seno y de ovario, además de osteoporosis. Igualmente, la lactancia ayuda a perder peso tras el parto, dado que generar leche gasta calorías extra (Fundacion Ecuador , 2024).

Por otro lado, las ventajas para el lactante son evidentes, ayuda a que el bebé tenga un sistema inmune más resistente. Estos anticuerpos y células inmunitarias actúan como un escudo frente a virus, bacterias y gérmenes dañinos (Revista S, F, 2024).

Asimismo, el involucramiento familiar en la lactancia materna es de esencial para que una madre se sienta protegida y animada durante la lactancia, es esencial el respaldo afectivo de sus seres queridos. Algo tan sencillo como oírla, darle ánimos y reconocer su esfuerzo puede ayudarla a vencer cualquier duda o temor que pueda sentir (Garrido, 2025).

Existe una prevalencia en los mitos de los alimentos que ayudan a producir leche, sin embargo, según distintos autores mencionan una relevante participación de ciertos alimentos en la sinterización de la leche materna y la mejora de la cantidad disponible (Medicover, 2024).

Los alimentos Galactogogos como la avena, influyen en la producción de leche ya que, ofrece una rica variedad de nutrientes, incluyendo hidratos de carbono, fibra, proteínas, vitaminas y minerales esenciales. Resulta ser una opción alimenticia o desayuno nutritivo y satisfactorio para la mujer que está amamantando. (Swati Patwal, 2025).

De este modo, algunas hierbas juegan un papel crucial en este aspecto, como es el caso de la hierba fragante, tanto las hojas, ya sean recién cortadas o secas, como las semillas, resultan comestibles. (Kirschbaum, 2023). También, los frutos secos ofrecen un buen aporte de grasas sanas, proteínas y fibra, siendo una opción de picoteo ideal para las madres que están amamantando. (Cuartero, 2024).

La leche materna tiene en medidas exactas lo que el bebé necesita para su desarrollo e inmunidad, es un elixir biológico irremplazable, está compuesta por grasas, carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales, factores anti-infecciosos (inmunoglobulinas), factores bioactivos (lipasa) (Gobierno de México, 2023). El estímulo en el amamantamiento o periodo de lactancia incita a la producción de leche, por la succión del bebé, y al consumir más agua no tiene una relación directa con la producción de leche (Nestle, 2023).

Existe diferentes tipos de lactancia materna, tales como, lactancia exclusiva: Es la alimentación del lactante mediante leche materna sin ningún otro suplemento, se recomiendan este tipo de lactancia durante los primeros 6 meses de vida (Cuenca, 2021).

Lactancia complementaria se refiere al proceso de introducción de alimentos sólidos o líquidos distintos a la leche materna o fórmula infantil, generalmente iniciado alrededor de los 6 meses de edad (OMS, 2021).

Lactancia predominante: es un tipo de alimentación en la que el bebé recibe principalmente leche materna, pero además puede consumir otros líquidos como agua o infusiones, sin incluir alimentos sólidos ni fórmulas lácteas. (Escuela Clinica , 2023).

Lactancia parcial (mixta): combina la lactancia materna y la utilización de un biberón para la provisión de leche durante los primeros 6 meses de vida. (García, Solano, & Meza, 2021).

La leche materna puede guardarse en frascos de vidrio esterilizados para prevenir la contaminación química y el desarrollo de bacterias. La leche puede mantenerse a temperatura ambiente o almacenarse en la nevera o en el congelador. Una vez descongelada, la leche se puede conservar en la nevera por 24 horas, pero no debe ser congelada de nuevo (Tello, 2023).

METODOLOGÍA

Tipo de investigación:

Este estudio es de tipo cualitativo, ya que se realizó la investigación bibliográfica correspondiente, por otro lado, es descriptivo – observacional, asimismo, es de corte transversal porque se emplea el uso de análisis estadísticos. Por otro lado, se utilizó datos de tipo cuantitativo que son recolectados mediante la investigación de campo.

Población: En la presente investigación la población correspondió a 93 madres lactantes que acuden a los centros de salud de Babahoyo.

Muestra: Para la investigación se seleccionó a 76 madres que dan lactancia materna, aplicando los criterios de inclusión y exclusión descritos a continuación.

Criterios de inclusión:

- Madres que se encuentren en periodo de lactancia (nacimiento a 2 años).
- Madres que den su consentimiento informado para participar en la investigación

Criterios de exclusión:

- Madres que únicamente ofrecen leche de fórmula al lactante

- Madres con condiciones que dificultan el proceso de lactancia
- Madres que no quisieron participar en el proyecto

Técnica e instrumento de recolección de datos:

Las técnicas empleadas fueron la encuesta la cual se llevó a cabo a las madres en periodo de lactancia a niños de 0-2 años en los centros de salud de Babahoyo, asimismo, se utilizó como instrumento un cuestionario de conocimientos y prácticas.

Variable independiente: conocimientos y prácticas

Variable dependiente: lactancia materna

Procedimiento:

Instalación del grupo de investigación con sus respectivos

Equipos de trabajo correspondientes a cada centro de salud.

Explicar el procedimiento a las madres que serán

Encuestadas

- Aplicar el consentimiento informado
- Registrar los datos generales de las encuestadas
- Aplicar la encuesta de conocimientos y prácticas
- Registro de información en el formulario correspondiente
- Verificación y validación de datos recolectados
- Elaboración de base de datos por grupos de trabajo
- Tabulación y análisis de los resultados

RESULTADOS

Pregunta 1: Edad del Lactante

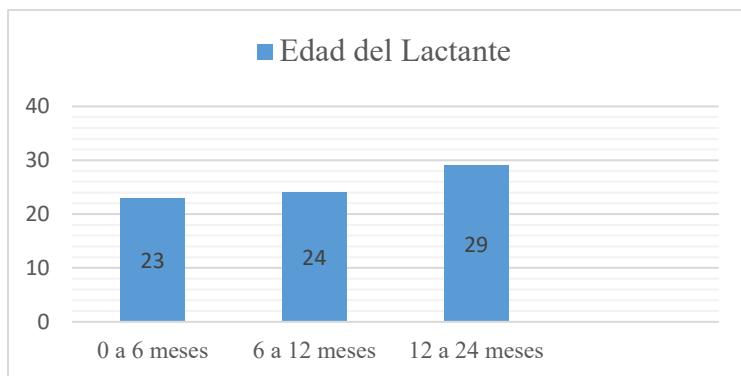


Gráfico 1. Edad del lactante.

Fuente: Encuesta a las madres en periodo de lactancia

Análisis de Resultados

El gráfico 1 manifiesta la distribución de lactantes según su edad en tres rangos de 0 a 6 meses: 23 lactantes, que representan el 30%, mientras que de 6 a 12 meses: 24 lactantes, equivalentes al 32%, finalmente de 12 a 24 meses: 29 lactantes, que constituyen el 38%. Dando, así como un total de 76 participantes y un porcentaje del 100%.

Pregunta 2: ¿Hasta qué edad se debe ofrecer leche materna exclusiva?



Gráfico 2. Conocimiento sobre hasta que edad se debe ofrecer leche materna

Fuente: Encuesta a las madres en periodo de lactancia

Análisis de Resultados

El gráfico 2 está representado como resultado que de las madres encuestadas 3 participantes (4%) consideran que la lactancia materna exclusiva debe durar menos de seis meses por lo tanto en los seis meses 35 participantes (46%) consideran que se debe ofrecer leche materna de manera exclusiva, mientras que más de seis meses 38 participantes (50%) creen que la lactancia materna exclusiva debería extenderse más allá de los seis meses. Dando, así como un total de 76 participantes y un porcentaje del 100%.

Pregunta 3: ¿Con qué frecuencia alimenta con leche materna al lactante?

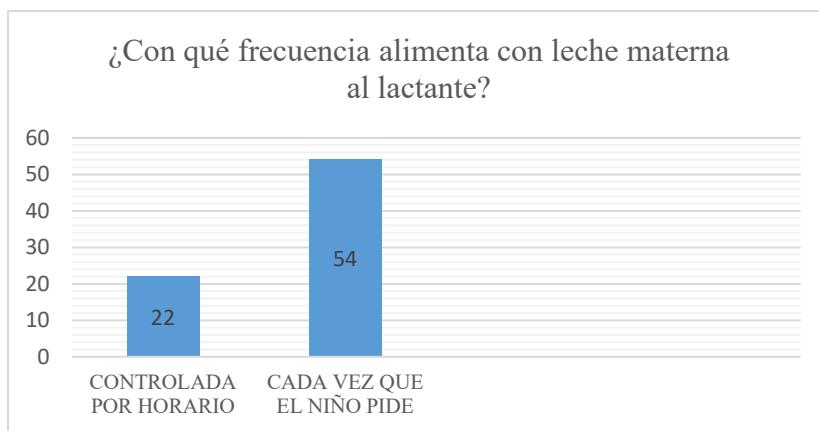


Gráfico 3. Conocimiento sobre la frecuencia de alimentación con leche materna el lactante

Fuente: Encuesta a las madres en periodo de lactancia

Análisis de Resultados

El gráfico 3 presenta la alimentación a libre demanda es de 54 participantes (71%) consideran que la lactancia materna debe darse cada vez que el niño lo pida, lo cual la alimentación controlada por horario son 22 participantes (29%) opinan que la alimentación debe seguir un horario establecido. Dando, así como un total de 76 participantes y un porcentaje del 100%.

Pregunta 4: ¿Cuál de los siguientes alimentos consume para aumentar la producción de leche materna?

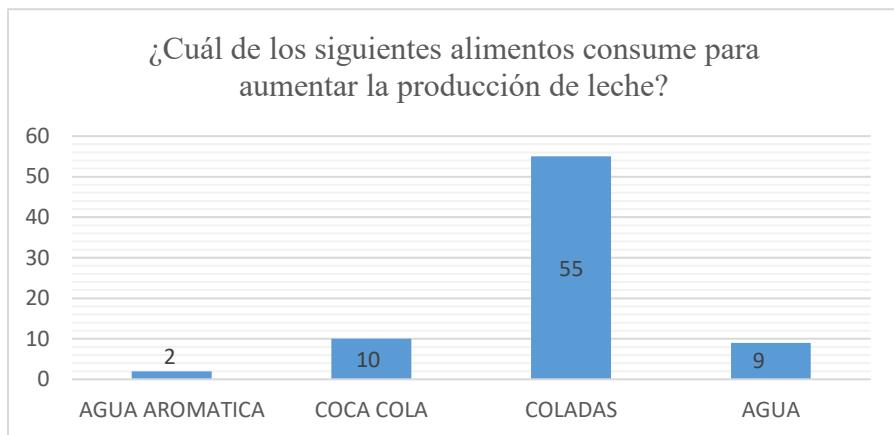


Gráfico 4. Conocimiento sobre mitos del consumo de alimentos y la relación sobre la producción de leche materna

Fuente: Encuesta a las madres en periodo de lactancia

Análisis de Resultados

El gráfico 4 indica el 72% que representa 55 personas creen que las coladas ayudan a aumentar la producción de leche materna, mientras que el 13% que representan 10 personas creen que la Coca Cola ayuda a aumentar la producción de leche materna, por lo cual el 12% que representan 9 personas creen que el agua ayuda a aumentar la producción de leche materna, finalmente el 3% que representan 2 personas creen que el agua aromática ayuda a aumentar la producción de leche materna. Dando, así como un total de 76 participantes y un porcentaje del 100%.

Pregunta 5: ¿Cuál fue el alimento que le dio a su niño desde el nacimiento?

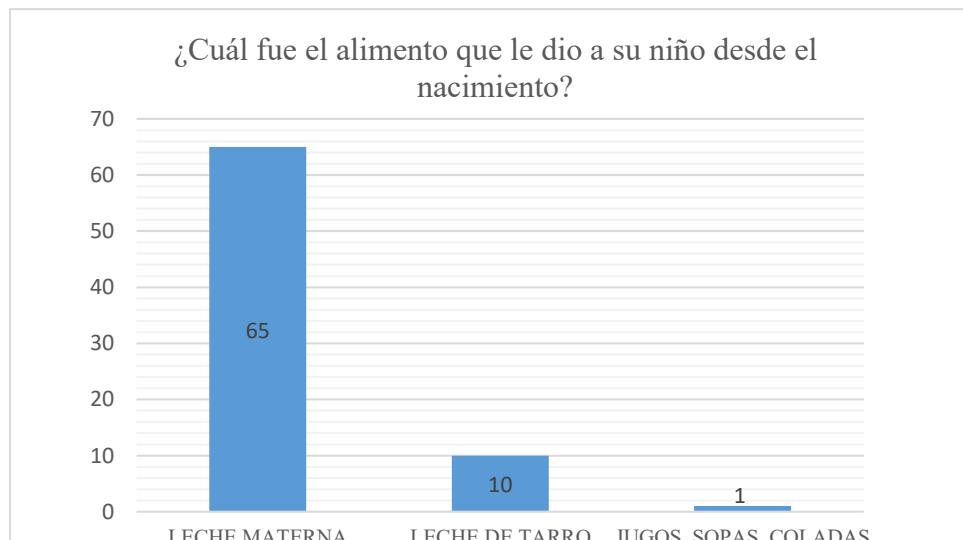


Gráfico 5. Conocimientos sobre la introducción de otros alimentos en el periodo de lactancia

Fuente: Encuesta a las madres en periodo de lactancia

Análisis de Resultados

El gráfico 5 demuestra que el 86% que representan un total de 65 personas optaron por la leche materna como alimento principal desde el nacimiento, por lo tanto, el 13% que representan 10 personas optaron por la leche de tarro, por último, el 1% que representa 1 personas optaron por jugos, sopas o coladas. Dando, así como un total de 76 participantes y un porcentaje del 100%.

Pregunta 6: ¿Cuáles son las dificultades que han enfrentado con la lactancia?

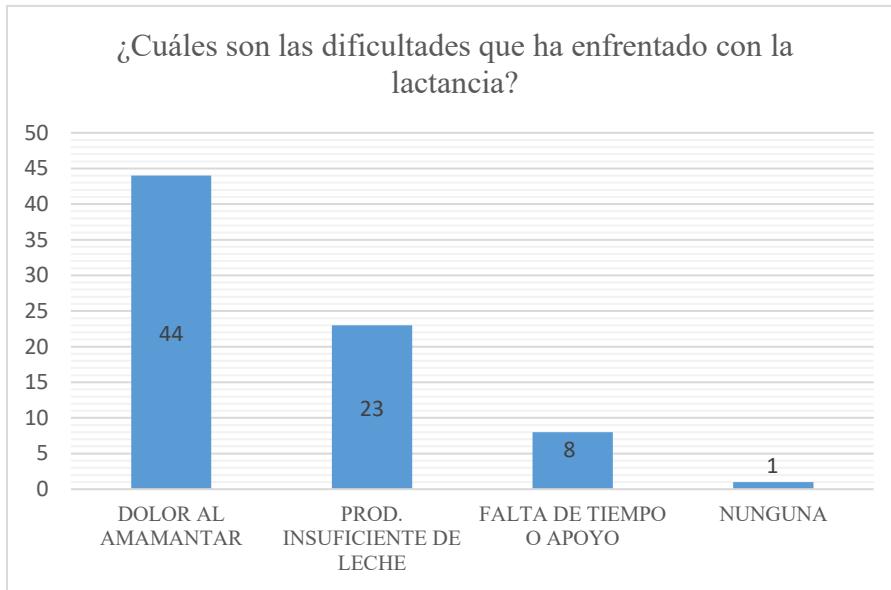


Gráfico 6. Dificultades que han presentado las madres en la lactancia

Fuente: Encuesta a las madres en periodo de lactancia

Análisis de Resultados

El gráfico 6, se observa que el 58% de los participantes (44) experimentaron dolor al amamantar, mientras que el 30 % de los (23) participantes enfrentaron una producción insuficiente de leche materna. Además, el 11% de los (8) de los participantes reportaron falta

de tiempo o apoyo, y solo el 1% de los (1) no presento ninguna dificultad en la lactancia. Dando, así como un total de 76 participantes y un porcentaje del 100%.

Pregunta 7: ¿Cómo almacena la leche materna?

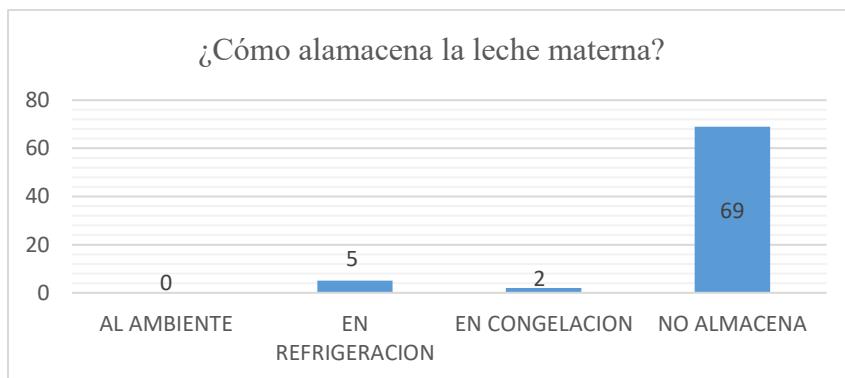


Gráfico 7. Conocimiento sobre almacenamiento de la leche materna

Fuente: Encuesta a las madres en periodo de lactancia

Análisis de Resultados

En el gráfico 7, se puede analizar que el 0% de los (0) participantes no almacenan la leche materna a temperatura ambiente, mientras que el 6% de los (5) participantes mantienen en refrigeración, el 3% de los (2) participantes la almacena en congelación y finalmente el 91% de los (69) participantes no almacena la leche materna. Dando, así como un total de 76 participantes y un porcentaje del 100%.

Pregunta 8: ¿Cuál de las siguientes opciones considera usted que tiene beneficio al dar de lactar?

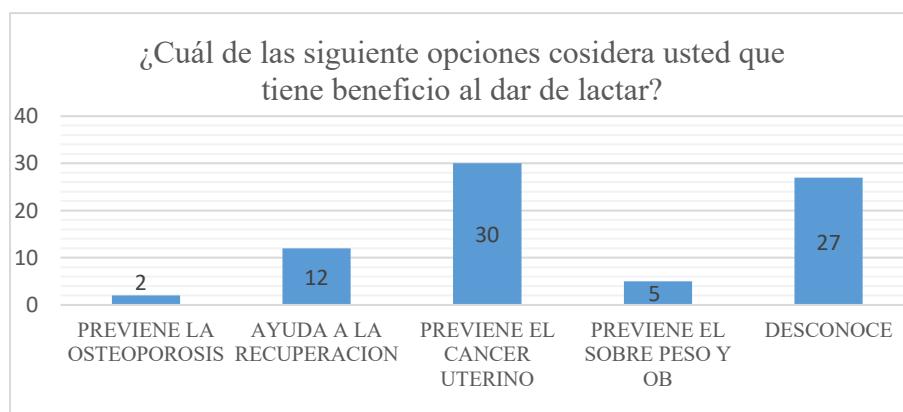


Gráfico 8. Conocimiento sobre beneficios para la madre al dar de lactar

Fuente: Encuesta a las madres en periodo de lactancia

Análisis de Resultados

En el gráfico 8, se puede determinar que el 3% de los (2) participantes previene la osteoporosis y el 16% de los (12) participantes considera que ayuda a la recuperación por lo tanto el 39% de los 30 participantes previene el cáncer uterino y el 7% de los 5 participantes creen que previene el sobre peso y Ob y finalmente el 35% de los (27) participantes desconoce de los beneficios al dar de lactar. Dando, así como un total de 76 participantes y un porcentaje del 100%.

Pregunta 9: ¿Cuál de las siguientes opciones considera usted que tiene beneficio al dar de lactar a su bebé?

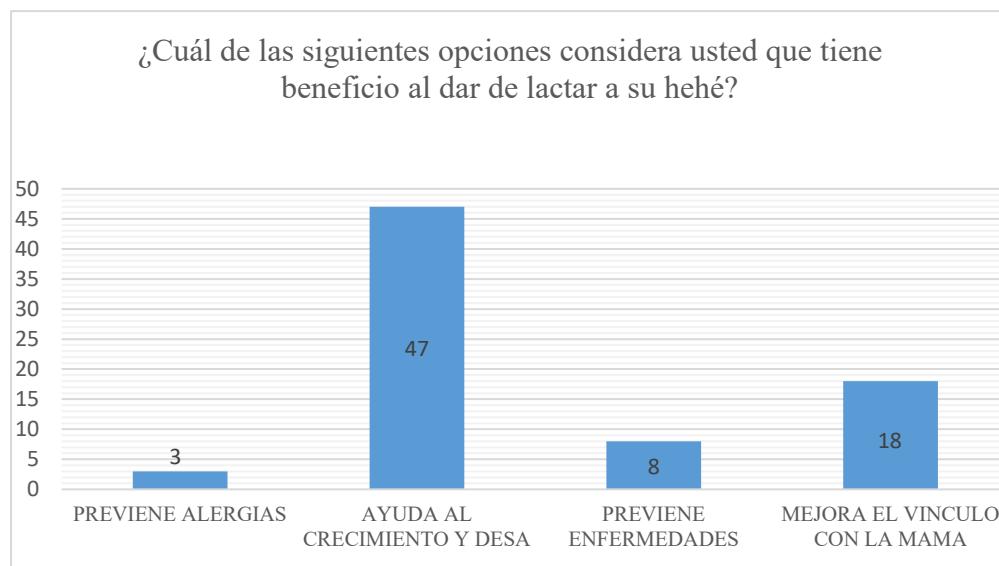


Gráfico 9. Beneficios para los lactantes al darles leche materna

Fuente: Encuesta a las madres en periodo de lactancia

Análisis de Resultado

El gráfico 9, demuestra que el 4% de los (3) participantes considera que previene las alergias mientras que el 62 % de los (47) participantes creen que ayuda al crecimiento y desarrollo por lo tanto el 10% de los (8) participantes considera que previene enfermedades y finalmente

el 24% de los (18) participantes creen que mejora el vínculo con la mama. Dando, así como un total de (76) participantes y un porcentaje del 100%.

Pregunta 10: Durante el almacenamiento, usted alimenta al niño hasta:

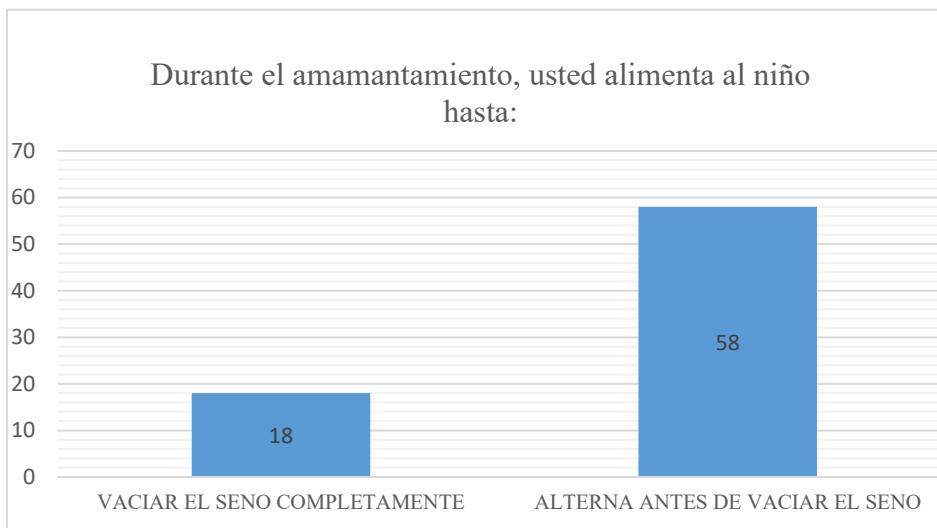


Gráfico 10. Conocimiento sobre la cantidad de leche materna que le da al lactante

Fuente: Encuesta a las madres en periodo de lactancia

Análisis de Resultado

El gráfico 10, evidencia que el 24% de los (18) participantes alimenta el niño hasta vaciar el seno completamente y finalmente el 76% de los (58) participantes alterna antes de vaciar el seno. Dando, así como un total de 76 participantes y un porcentaje del 100%.

DISCUSIÓN

La lactancia materna es esencial para el desarrollo del infante y se busca el beneficio para la madre, en base a los resultados de la encuesta que se muestra en este presente proyecto que se llevó a cabo en distintos centros de salud de Babahoyo con 76 participantes se reveló que un 86% de las madres reconocen la leche materna como el alimento principal, que refleja un nivel de conocimiento alto. La lactancia materna constituye un pilar fundamental para mantener la homeostasis en los niños de 0 a 2 años de edad o más. No solo tiene beneficios para el niño sino también para las madres. Múltiples investigaciones han evidenciado su

eficacia en la prevención de patologías en los lactantes a corto y largo plazo (Minchala Urgiles, y otros, 2020).

Sin embargo, el 58% reporta dolor al amamantar, lo cual es un indicador que existen problemas con la implementación de las correctas prácticas de amamantamiento. La práctica de amamantamiento consiste en un conjunto de procesos que se definen para mantener una adecuada lactancia materna en el niño. Además, incluye una serie de posiciones y métodos que favorecen la unión del bebé con el pecho materno (Benavides, Sañudo, & Espinoza, 2024).

Por consiguiente, un total de 76% de las madres encuestadas mencionaron que alternan el seno antes de vaciarlo completamente al momento de dar de lactar, lo que señala que puede existir un posible taponamiento de los conductos de las mamas por la leche materna residual, lo que puede conllevar a tener una mastitis, y de este modo a interrumpir la lactancia materna exclusiva.

Además, el 91% de madres indica que no guarda leche materna, limitando su capacidad para amamantar en situaciones de ausencia por aspectos laborales, académicos, entre otros. Para muchas mujeres, adaptarse al trabajo o a los espacios educativos mientras continúan con la lactancia materna puede ser complicado. La producción de leche materna está influenciada por hormonas, especialmente la prolactina, que se activan por la succión del bebé y mediante la extracción manual o con dispositivos (Tello, 2023).

Estos hallazgos demuestran la importancia de fortalecer el apoyo y la educación en madres lactantes además del bienestar del infante. Asimismo, se ha determinado que el 71% de las madres optan por la lactancia a demanda ya que esta práctica ayuda a establecer un vínculo seguro y garantiza que el infante reciba la cantidad necesaria.

CONCLUSIONES

El periodo de lactancia materna está lleno de retos y aprendizaje continuo, por parte de la madre y el lactante, al inicio muchas madres pueden comenzar con un vasto desconocimiento sobre la lactancia materna, el presente proyecto buscó evaluar su conocimiento obtenido sobre los aspectos relacionados con la alimentación con leche materna, mediante el cual podemos determinar las siguientes conclusiones:

En síntesis, se logró identificar las principales problemáticas presentes en cuanto a la lactancia materna, entre esas pudimos encontrar que, la mayoría de las participantes optaban por tomar coladas para la producción de leche, esto indica la prevalencia de creencias y mitos sobre la lactancia materna, por consiguiente, una minoría indicó que daba de amamantar por horarios y alternaba hasta vaciar el seno, esto quiere decir que va en contra a las indicaciones establecidas de ofrecer leche materna a libre demanda, y no vaciar el seno puede traer riesgos de mastitis y obstrucción de los conductos.

Por otro lado, se pudo identificar las distintas dificultades que presentan las madres que se encuentran en periodo de lactancia, tales son las más comunes, dificultades al amamantar y producción insuficiente de leche, esto está estrechamente ligado a una mala práctica de amamantamiento y por ende al desconocimiento sobre los métodos y prácticas al momento de dar leche materna a sus lactantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Benavides, E. Y., Sañudo, N. E., & Espinoza, A. R. (2024). Repositorio Unsch. *Factores socioculturales asociados al nivel de conocimiento sobre lactancia materna exclusiva y técnicas de amamantamiento en puérperas inmediatas del Centro de Salud San Juan Bautista, 2023*, 1 - 105. Ayacucho, Perú. Obtenido de https://repositorio.unsch.edu.pe/bitstream/UN SCH/6526/1/TESIS%20EN879_Mal.pdf
- Cuartero, S. (18 de Noviembre de 2024). *Magazine* . Obtenido de <https://www.promofarma.com/mag/que-comer-para-producir-leche-materna-10-alimentos-imprescindibles-6pf09ntfc>
- Cuenca, D. (23 de noviembre de 2021). *Los beneficios de la lactancia materna exclusiva* . . Obtenido de <https://www.natalben.com/beneficios-lactancia-materna-exclusiva>
- Escuela Clinica . (8 de Junio de 2023). Tipos de lactancia materna y sus beneficios. Obtenido de <https://escuelaclinica.com/tipos-lactancia-materna/>
- Fundacion Ecuador . (1 de Agosto de 2024). Obtenido de https://www.fe.org.ec/elementor-994156/?utm_source
- García, M. V., Solano, P. E., & Meza, J. A. (13 de Noviembre de 2021). Revista de Investigación en Logopedia. *Relación entre tipo de lactancia y la deglución atípica en pacientes concurrentes a una clínica odontopediátrica, 11(1)*, 1 - 8. doi:<https://doi.org/10.5209/rlog.68420>
- Garrido, M. M. (02 de Enero de 2025). *Centro Pediatría* . Obtenido de https://blog.centropediatria.es/impacto-positivo-del-apoyo-familiar-en-la-lactancia/?utm_source
- Gobierno de México. (1 de Agosto de 2023). Gobmx. *Lactancia Materna*. Obtenido de <https://www.gob.mx/insabi/articulos/lactancia-materna-341173>
- Kirschbaum, R. (11 de Noviembre de 2023). *Clarín*. Obtenido de https://www.clarin.com/internacional/3-hierbas-ayudan-producir-leche-materna-nutrientes_0_MaqRUVo08O.html?srsltid=AfmBOoqM_KE_qMgL1960s8TJnp2rO0lxguXYnjSjDS7RU3Oo5o0iYhhG

- Medicover, E. (19 de 09 de 2024). <https://www.medicoverhospitals.in/>. Obtenido de https://www.medicoverhospitals.in/es/articles/foods-to-increase-breast-milk?utm_source
- Minchala Urgiles, R. E., Ramírez Coronel, A. A., Caizaguano-Dutan, M. K., Estrella-González, M. d., Altamirano-Cárdenas, L. F., Pogyo-Morocho, G. L., . . . Sarmie, M. M. (15 de Octubre de 2020). Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica. *La lactancia materna como alternativa para la prevención de enfermedades materno-infantiles: Revisión sistemática*, 39(8), 941 - 947. Cuenca, Ecuador. doi:<http://doi.org/10.5281/zenodo.4543500>
- Nestle. (1 de Septiembre de 2023). FamilyNes. *Consejos y mitos de alimentación en la lactancia*. Obtenido de <https://www.familynes.cl/posparto/alimentos-prohibidos-lactancia>
- Nieto, K. O. (10 de Mayo de 2024). VIVE: Revista de Investigación de Salud. *Análisis de factores maternos que afectan la lactancia materna exclusiva en Ecuador*, 7(20), 617 - 627. Quito, Pichincha, Ecuador. doi:<https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i20.327>
- OMS. (2021). *Alimentación del lactante y del niño pequeño*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>](<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>)
- Pochet, M. S. (10 de Septiembre de 2020). Revista Ciencia & Salud: Integrando Conocimiento. *Lactancia Materna: Iniciación, beneficios, problemas y apoyo: Iniciación, beneficios, problemas y apoyo*, 4(5), 105 - 118. Costa Rica. Obtenido de <https://www.revistacienciaysalud.ac.cr/ojs/index.php/cienciaysalud/article/view/189>
- Revista S, F. (11 de Septiembre de 2024). *Salud & Familia*. Obtenido de https://www.revistasaludyfamilia.com/la-importancia-de-la-lactancia-materna-beneficios-para-la-madre-y-el-bebe/?utm_source
- Swati Patwal, M. (18 de Febrero de 2025). <https://www.momjunction.com/>. Obtenido de https://www.momjunction.com/articles/best-foods-to-increase-breast-milk_0076100/?utm_source

- Tello, B. (31 de Julio de 2023). IDVImpact. *¿cómo extraer y almacenar leche materna? consejos y claves.* Obtenido de <https://blogs.iadb.org/desarrollo-infantil/es/como-extraer-y-almacenar-leche-materna-consejos-y-claves/>
- Zarate, M. V., Bulla, F. B., Oyuela, S. Y., & Burbano, Y. S. (13 de Junio de 2021). Revista de la Facultad de Medicina. *Lactancia materna: mitos y verdades. Artículo de revisión,* 68(4), 608 - 616. Bogotá, Colombia. doi:<https://doi.org/10.15446/revfacmed.v68n4.74647>
- Zarco, M. P., Díaz, C. C., & Acevedo, D. M. (8 de Agosto de 2023). Holland & Knight Alert. *Ley 2306 de 2023: Ampliación del periodo de descanso remunerado durante la lactancia en Colombia.* Colombia. Recuperado el 20 de Enero de 2025, de <https://www.hklaw.com/en/insights/publications/2023/08/ley-2306-de-2023-ampliacion-del-periodo-de-descanso>