



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA



¡Buenas noticias!

De manera gratuita, usted podrá aprender sobre lactancia materna en la UCR

El curso busca difundir sobre cómo la lactancia materna favorece la salud del bebé, de la madre y la economía familiar

25 FEB 2025 Salud

La Universidad de Costa Rica (UCR), mediante el Instituto de Investigaciones en Salud (Inisa), abre nuevamente sus puertas a todo el país con el objetivo de brindar el **curso gratuito de preparación para la lactancia materna**.

El curso, que se llevará a cabo de manera presencial **cada viernes del 28 de febrero al 4 de abril de 2025** —y cuyas inscripciones se realizan en este enlace <https://forms.gle/ejPPZDEbKX91u6KBA>— está dirigido a madres, padres, cuidadores y cualquier persona interesada en adquirir conocimientos sobre este proceso fundamental para el bienestar de la infancia y la salud pública.

De acuerdo con la Dra. Lilliam Marín Arias, coordinadora del curso e investigadora del Inisa-UCR, **la leche materna es un alimento inigualable capaz de adaptarse a las necesidades del bebé en tiempo real**. Incluso, la composición de la leche cambia según diversos factores, como la edad del bebé, su estado de salud e incluso el momento del día.

Por ejemplo, si el bebé está enfermo, la leche materna aumenta **la producción de anticuerpos específicos para combatir la infección** y, en climas cálidos, puede cambiar su composición para ser más acuosa y mantener al bebé hidratado. Durante la noche, la leche materna tiene más melatonina, **una hormona que ayuda a regular el sueño del bebé**.

“Existe un desconocimiento muy grande de lo que es la leche humana como tal. Actualmente, las personas no conocen sobre las propiedades únicas y la función que

cumple el fluido que brota de las glándulas mamarias de una mujer, **y que ese fluido es una sustancia indispensable para la vida y adaptación de los recién nacidos al mundo**", manifestó la Dra. Marín.

"Solo la leche humana aporta los nutrientes y las sustancias necesarias para que **un bebé crezca sano y se desarrolle adecuadamente**. No saber esto hace que las familias le brinden alimentos no adecuados a las y los niños, en especial en los primeros meses de vida. Es importante orientar a las personas sobre qué es la leche humana y la lactancia materna como tal, por eso damos este curso gratuito", ahondó la Dra. Marín.

Por supuesto, hay más ventajas. Para la experta, la lactancia materna es una práctica que no solo favorece la salud del bebé, **sino que también brinda impactos colectivos positivos para la madre, la familia y la sociedad en general**.

"En el caso de la madre, la lactancia facilita la recuperación postparto, reduce el riesgo de anemia y fomenta el vínculo con su hijo. Además, desde un punto de vista social, **la lactancia materna contribuye a la economía familiar** y reduce la incidencia de enfermedades, lo que alivia la carga sobre los sistemas de salud", agregó la Dra. Marín.

En efecto, diversos artículos científicos como el publicado en el 2016 en la [Revista Nutrición Hospitalaria](#), expresan que **la leche materna contiene todos los nutrientes y defensas necesarias para el desarrollo óptimo del bebé**.

Asimismo, este alimento fortalece el sistema inmune del menor, protege su sistema digestivo y **ha sido relacionado con un mejor desarrollo cognitivo a largo plazo**. Las y los bebés que consumen leche materna tendrán mayores posibilidades de ser futuros adultos más sanos y menos propensos a desarrollar enfermedades crónicas.

El curso

La preparación se desarrollará en modalidad presencial en el Edificio de Educación Continua, de la Ciudad de la Investigación de la UCR, y contará con seis sesiones programadas entre el **28 de febrero y el 4 de abril de 2025 de 9:00 a. m. a 12:00 m.**

Durante este tiempo, las y los participantes aprenderán desde los fundamentos biológicos de la lactancia hasta las estrategias prácticas para enfrentar desafíos comunes. Al concluir de manera satisfactoria, **las y los integrantes recibirán un certificado de participación**.

Entre los temas que se abordarán se incluyen: **los fundamentos de la lactancia materna**, como el contacto piel con piel, la "hora de oro" tras el parto y la composición de la leche humana.

También se explorarán técnicas y cuidados. Por ejemplo, posiciones adecuadas para amamantar, fisiología de la lactancia y la alimentación de la madre lactante.

Otro eje será cómo resolver situaciones especiales, entre ellas, **el manejo de dificultades frecuentes de la extracción** y la conservación de la leche materna, así como los derechos de las madres en proceso de lactancia.

Adicionalmente, se tendrá un eje temático enfocado en el vínculo y en el desarrollo infantil, **que indaga la importancia del apego**, la estimulación temprana y las señales conductuales del bebé.

Por último, se hablará sobre cómo introducir alimentos complementarios después de que pasen los seis meses de lactancia exclusiva, **a fin de lograr una transición a la alimentación sólida y nutricionalmente adecuada**.

“Un aspecto que hace único este curso es que es gratuito y permite **transmitir el conocimiento sobre lactancia materna a las personas de una forma sencilla**, al facilitar un intercambio de experiencias entre las personas que asisten y la facilitadora”, dijo la Dra. Marín.

“Esta relación de cercanía y escucha enriquece el desarrollo de las clases y permite empoderar a las madres y a las familias sobre la importancia de la leche humana y la **lactancia materna para la salud y el bienestar de los niños del hoy que serán los adultos del mañana**”, profundizó la docente.

El curso forma parte del proyecto de extensión docente ED-2842 "**Promoción de la lactancia materna y la alimentación del niño y la niña menor de un año en la comunidad**" (Prolamanco), y contará con la participación de las profesoras Lilliam Marín Arias y Karina Ugalde González, especialistas en salud maternoinfantil.

Desde su inicio en el 2011, este curso se ha consolidado como un espacio de formación accesible y, hasta la fecha, ha beneficiado a **más de 1 480 personas con herramientas esenciales para la crianza** y la alimentación de los recién nacidos.

Recuerde, las inscripciones ya están abiertas y puede hacerlo mediante el siguiente enlace <https://forms.gle/ejPPZDEbKX91u6KBA>. Para consultas puede enviar un correo a prolamanco@ucr.ac.cr.



[Jennifer Jiménez Córdoba](#)
Periodista Oficina de Comunicación Institucional
Área de cobertura: ciencias de la salud
jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

Etiquetas: [salud](#), [lactancia materna](#), [prolamanco](#), [inisa](#).