

**Combatiendo mitos: una estrategia de comunicación en salud para promover la lactancia
materna exclusiva y abordar la introducción temprana de alimentos en la comuna 4**

Aranjuez de la ciudad de Medellín – Colombia

Jhon Alexander Lopera Sierra

Johan Esteban Tabares Sánchez

León Daniel Morales Henao

Michel Tatiana Cuadros Hurtado

Yurleydis Torres Moguea

Asesor

Martha Lucia Ospina Gómez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Salud - ECISA

Diplomado de Profundización Comunicación en Salud

2024

Dedicatoria

A Dios, fuente de fortaleza y sabiduría, por guiar nuestros pasos en cada etapa de este camino académico. A nuestras familias por su amor, apoyo y comprensión a lo largo de este proceso, su aliento y confianza han sido el motor que nos impulsa a alcanzar nuestras metas. A todos aquellos que, de una forma u otra, han sido parte de este viaje, les dedicamos este trabajo con profundo agradecimiento y humildad.

Agradecimientos

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a nuestras familias, cuyo amor, apoyo y comprensión han sido fundamentales en nuestro camino académico. A la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), por brindarnos la oportunidad de acceder a una educación de calidad, flexible y accesible. Agradecemos a todas las personas involucradas en esta institución por su dedicación y compromiso con la formación de profesionales íntegros. Al programa de Administración en Salud y Radiología e Imágenes Diagnosticas de la UNAD por su excelencia académica y por brindarnos los conocimientos y herramientas necesarias para desempeñarnos en el campo de la salud con ética y profesionalismo. A nuestros tutores, por su orientación, guía y apoyo constante a lo largo de nuestro proceso de aprendizaje. Su compromiso y dedicación fueron fundamentales para nuestro crecimiento académico y personal. A todos aquellos que contribuyeron a nuestro desarrollo académico y personal, les extendemos nuestro más sincero agradecimiento.

Resumen

La estrategia de comunicación en salud “combatamos mitos” está enfocada en informar y educar la importancia de mantener la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida del bebé y evitar la introducción temprana de alimentos, debido a una problemática asociada al desarrollo de obesidad y sobrepeso en los adultos en la ciudad de Medellín por tal causa. La estrategia está diseñada para orientar a aquellas madres que por falta de orientación y presión social y cultural son influidas respecto a la alimentación de sus hijos, llevándolas a introducir alimentos sólidos antes de los seis meses recomendados o a interrumpir la lactancia materna exclusiva prematuramente. Por tal motivo se desarrollan recursos educativos utilizados como herramientas muy efectivas para comunicar información basada en evidencia generando conciencia sobre la importancia de la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y como su práctica evita la morbilidad, la mortalidad, además de promover el desarrollo físico y cognitivo óptimo, reduce el riesgo de contraer algunas enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación en la edad adulta y aporta grandes beneficios en la salud de las madres. Los niños que reciben lactancia materna exclusiva tienen un riesgo significativamente menor de enfermarse y no solo es efectiva durante la lactancia, sino que permanece hasta la edad escolar.

Palabras claves: Lactancia, comunicación, vida, salud, alimentación

Abstract

The health communication strategy "Let's fight myths" is focused on informing and educating on the importance of maintaining exclusive breastfeeding during the first six months of a baby's life and avoiding the early introduction of food, due to a problem associated with the development of obesity and overweight in adults in the city of Medellin as a result. The strategy is designed to orient those mothers who, due to lack of orientation and social and cultural pressure, are influenced regarding the feeding of their children, leading them to introduce solid foods before the recommended six months or to interrupt exclusive breastfeeding prematurely. For this reason, educational resources have been developed as very effective tools to communicate evidence-based information, raising awareness about the importance of exclusive breastfeeding during the first six months of life and how its practice prevents morbidity and mortality, in addition to promoting optimal physical and cognitive development, reduces the risk of contracting some chronic diseases related to feeding in adulthood and provides great benefits to the health of mothers. Children who are exclusively breastfed have a significantly lower risk of illness and it is not only effective during breastfeeding but remains effective until school age.

Keywords: Breastfeeding, communication, life, health, feeding.

Tabla de Contenido

| | |
|---|----|
| Introducción | 9 |
| Justificación | 10 |
| Objetivos..... | 11 |
| Objetivo General | 11 |
| Objetivos Específicos | 11 |
| Descripción del Problema..... | 12 |
| Causas Identificadas | 13 |
| Falta de Educación..... | 13 |
| Presión Social | 13 |
| Condiciones Socioeconómicas | 13 |
| Apoyo Insuficiente | 14 |
| Consecuencias | 14 |
| Mayor Riesgo de Contraer Enfermedades..... | 14 |
| Menor Desarrollo Cognitivo..... | 14 |
| Muerte Infantil..... | 14 |
| Problemas de Salud en las Madres | 14 |
| Población Objeto..... | 15 |
| Descripción de la Estrategia..... | 16 |
| Estrategia de Comunicación “Combatamos Mitos” | 16 |
| Metodología | 18 |
| Actividades..... | 18 |
| Video Educativo | 18 |

| | |
|---|----|
| Foro Virtual en Redes Sociales | 19 |
| Taller Virtual con Profesional de la Salud..... | 19 |
| Conclusiones..... | 21 |
| Recomendaciones | 22 |
| Referencias Bibliográficas | 24 |

Lista de Figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1 <i>Medellín: Porcentaje de lactancia materna exclusiva en menores de 6 meses (30 días) que asisten a control de crecimiento y desarrollo, 2018-2021p</i> | 13 |
| Figura 2 <i>Video Desafíos de la Comunicación en Salud e Importancia de la Comunicación 4.0</i> | 17 |
| Figura 3 <i>Video educativo lactancia materna exclusiva</i> | 18 |
| Figura 4 <i>Invitación foro virtual #combatamosmitos</i> | 19 |
| Figura 5 <i>Invitación taller virtual hablemos sobre lactancia</i> | 20 |

Introducción

La seguridad alimentaria y nutricional es un pilar fundamental para el bienestar integral de la población, y la lactancia materna exclusiva juega un papel crucial en este contexto. En el marco del Plan Territorial de Salud de Medellín, es imperativo abordar la promoción y práctica de la lactancia materna exclusiva como una estrategia central dentro de la dimensión de seguridad alimentaria y nutricional.

Medellín, como ciudad comprometida con el desarrollo humano y la equidad, reconoce que la (LME) es una herramienta poderosa para garantizar una alimentación adecuada y nutritiva para los recién nacidos durante los primeros seis meses de vida. Sin embargo, la realidad nos muestra que aún enfrentamos desafíos significativos en la promoción y práctica de la lactancia materna exclusiva, tales como la desinformación y mitos infundidos por la sociedad.

Por lo tanto, es crucial que en la comuna 4 Aranjuez de la ciudad de Medellín en Antioquia se integre la información, educación y comunicación por medio de una propuesta de estrategia de comunicación en salud sobre la lactancia materna exclusiva como un tema prioritario que aborde la problemática anterior.

Justificación

La lactancia materna exclusiva (LME) revela continuamente nuevos beneficios, creando un círculo virtuoso que abarca al bebé, su madre, la familia, el medio ambiente y la sociedad en general. En los últimos dos siglos, factores como la revolución industrial, las grandes guerras, las migraciones y los avances tecnológicos han provocado cambios significativos en la dinámica social, afectando los hábitos alimenticios de la población. Durante el siglo XX, se evidenció una reducción en la tasa de lactancia materna, influenciada por el deseo de las mujeres de avanzar profesionalmente, su masiva entrada al mercado laboral y el desarrollo de una industria farmacéutica que produce sustitutos de la leche materna, la cual dirigió campañas publicitarias a las madres, desalentando directa o indirectamente la lactancia.

En la actualidad, los países que han implementado políticas de apoyo, promoción y protección de la lactancia materna han visto mejoras significativas en la salud infantil, con reducciones en la morbilidad y mortalidad. Este contexto justifica plenamente los esfuerzos dedicados a la promoción de la lactancia. La sustitución de la lactancia materna por el consumo de leche de vaca y alimentos procesados durante el siglo XX ha llevado al aumento de enfermedades no transmisibles, degenerativas y metabólicas en el siglo XXI.

La lactancia materna es esencial porque ofrece todos los nutrientes y anticuerpos necesarios para el desarrollo saludable del bebé, fortaleciendo su sistema inmunológico y disminuyendo el riesgo de enfermedades. Además, promueve un vínculo emocional fuerte entre madre e hijo y proporciona beneficios a largo plazo para la salud de ambos, incluyendo la reducción del riesgo de ciertas enfermedades crónicas y el fomento de un desarrollo cognitivo óptimo en el niño.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar una estrategia de comunicación en salud destinada a promover la lactancia materna exclusiva y contrarrestar la introducción temprana de alimentos en la comuna 4 Aranjuez de la ciudad de Medellín, Colombia.

Objetivos Específicos

Identificar los riesgos de salud asociados con la introducción temprana de alimentos en lactantes.

Desarrollar alternativas que concienticen a las madres sobre la importancia de no interrumpir la lactancia materna durante los primeros seis meses de vida del bebé.

Elaborar material educativo que proporcione información clara y precisa sobre los beneficios de la lactancia materna exclusiva y los riesgos asociados con la introducción temprana de alimentos.

Descripción del Problema

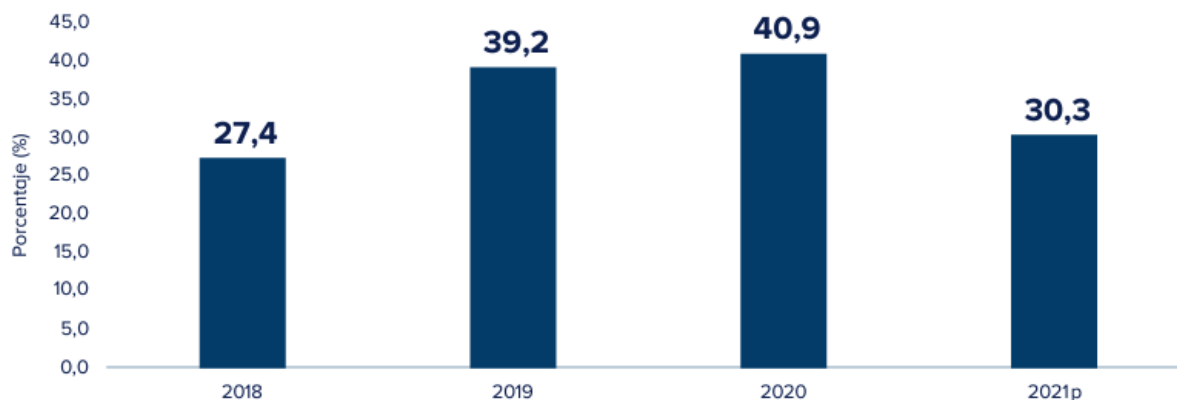
En la ciudad de Medellín, se ha identificado un problema significativo relacionado con la corta duración de la lactancia materna exclusiva y la introducción temprana de alimentos en la dieta de los lactantes. Aunque la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los bebés sean alimentados exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida, la práctica real en Medellín se desvía considerablemente de esta recomendación, con una duración promedio de lactancia materna exclusiva de solo treinta días según el Plan Territorial de Salud de Medellín 2020-2023.

Estudios y encuestas recientes han revelado que un porcentaje considerable de madres en Medellín introduce alimentos complementarios antes de que el bebé cumpla seis meses. Esta práctica no solo va en contra de las recomendaciones de salud pública, sino que también expone a los lactantes a varios riesgos, incluyendo infecciones gastrointestinales, malnutrición y un mayor riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad en etapas posteriores de la vida.

Según la Encuesta Nacional de Demografía y Salud (ENDAS) 2021, el 82,3% de los bebés nacidos en Medellín fueron amamantados al nacer. Este porcentaje representa un avance en comparación con el 77,1% en 2010. La tasa de lactancia materna exclusiva a los 6 meses en Medellín es del 39,1%, según la ENDAS 2021. Esta cifra es inferior a la meta global del 50% establecida por la Organización Mundial de la Salud (OMS). La ENDAS 2021 también encontró que el 52,8% de los bebés en Medellín reciben alimentos sólidos o líquidos que no sean leche materna antes de los 6 meses de edad.

Figura 1

Medellín: Porcentaje de lactancia materna exclusiva en menores de 6 meses (30 días) que asisten a control de crecimiento y desarrollo, 2018-2021p



Nota. Medellín Cómo Vamos a partir de Subdirección de Información. Alcaldía de Medellín

Causas Identificadas

Las razones detrás de esta corta duración de la lactancia materna exclusiva y la introducción temprana de alimentos son múltiples y complejas:

Falta de Educación

Muchas madres y familias no están completamente informadas sobre los beneficios de la lactancia materna exclusiva y los riesgos asociados con la introducción temprana de alimentos.

Presión Social

Existen creencias y prácticas culturales que promueven la alimentación con fórmula y la introducción temprana de alimentos sólidos.

Condiciones Socioeconómicas

Las madres trabajadoras a menudo enfrentan dificultades para mantener la lactancia materna exclusiva debido a la falta de apoyo en el lugar de trabajo y la ausencia de políticas adecuadas de licencia por maternidad.

Apoyo Insuficiente

La falta de apoyo adecuado y continuo por parte de los profesionales de la salud y de los sistemas de salud locales también contribuye a la corta duración de la lactancia materna.

Consecuencias

Mayor Riesgo de Contraer Enfermedades

Los bebés que no son amamantados exclusivamente durante los primeros seis meses de vida tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades infecciosas, diarrea, neumonía, otitis media y obesidad.

Menor Desarrollo Cognitivo

La lactancia materna exclusiva se ha asociado con un mejor desarrollo cognitivo en los niños.

Muerte Infantil

La lactancia materna exclusiva puede ayudar a reducir el riesgo de muerte infantil.

Problemas de Salud en las Madres

La lactancia materna puede ayudar a proteger a las madres de enfermedades como el cáncer de ovario y el cáncer de mama.

Población Objeto

La población objetivo de esta estrategia de comunicación en salud son las madres lactantes de la Comuna 4 Aranjuez, en la ciudad de Medellín, Antioquia. Esta comunidad enfrenta desafíos específicos relacionados con la corta duración de la lactancia materna exclusiva y la introducción temprana de alimentos en la dieta de los lactantes. Las madres lactantes en Aranjuez, muchas de las cuales provienen de contextos socioeconómicos diversos, requieren apoyo y educación para entender los beneficios de la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida de sus bebés.

Además de las madres lactantes, esta campaña se dirige a sus familias, quienes desempeñan un papel crucial en el apoyo y la toma de decisiones sobre la alimentación infantil. Involucrar a las familias es esencial para crear un entorno de apoyo que fomente prácticas de lactancia saludable y prolongada.

Asimismo, los profesionales de la salud en la Comuna 4 Aranjuez son una parte integral de la población objetivo. Médicos, enfermeras, nutricionistas y otros trabajadores de la salud necesitan estar bien informados y capacitados para proporcionar orientación y apoyo adecuados a las madres lactantes. Su papel es fundamental para promover prácticas de lactancia materna exclusivas y desalentar la introducción temprana de alimentos, así como para abordar mitos y barreras culturales que puedan interferir con estas prácticas.

Descripción de la Estrategia

Estrategia de Comunicación “Combatamos Mitos”

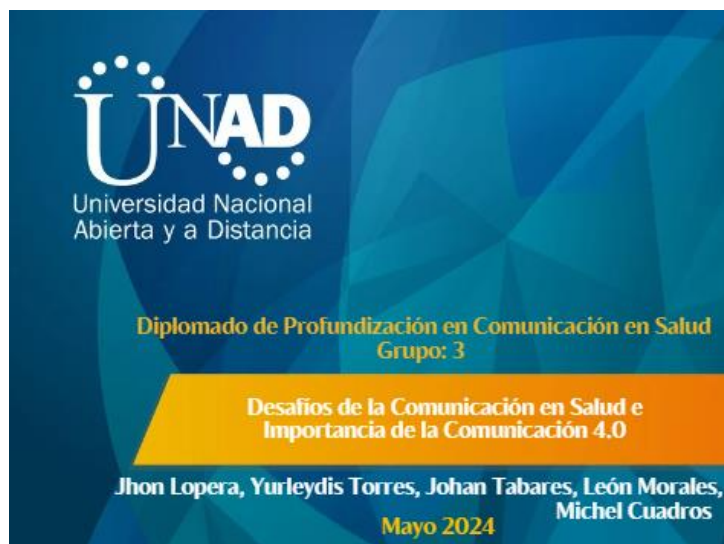
Se propone diseñar e implementar una campaña de comunicación integral nombrada Combatamos Mitos, donde se desarrollan una serie de recursos educativos y herramientas interactivas usando medios de comunicación masiva, en este caso redes sociales, con el fin de guiar a las madres a lo largo de su viaje de lactancia y alimentación infantil. Desde la etapa prenatal, brindar información sobre los beneficios de la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida y la importancia de la introducción oportuna de alimentos complementarios. Se busca brindar apoyo continuo para ayudar a las madres a superar los desafíos y tomar decisiones informadas sobre la alimentación de sus bebés y donde usaremos como recursos de información: video educativo, invitación a un foro virtual y sesiones de asesoramiento virtual con profesionales de la salud expertos en el tema.

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) pueden desempeñar un papel crucial en la promoción de la lactancia materna exclusiva en Medellín. Estas herramientas pueden mejorar la difusión de información, facilitar el acceso a recursos educativos y de apoyo, y crear plataformas interactivas para el intercambio de experiencias y el fortalecimiento de redes de apoyo.

La integración de la información y la comunicación puede amplificar el alcance y la efectividad de las campañas de salud. Al aprovechar aplicaciones móviles, redes sociales, portales web, telemedicina, educación en línea y sistemas de mensajería, se puede proporcionar a las madres y sus familias el apoyo y la información necesarios para superar las barreras y extender la duración de la lactancia materna exclusiva, contribuyendo así a la mejora de la salud infantil y materna en la ciudad.

Figura 2

Video Desafíos de la Comunicación en Salud e Importancia de la Comunicación 4.0



Nota. https://www.canva.com/design/DAGGGT8svXM/D19agNjwzXtNNb2zfelYXw/view?utm_content=DAGGGT8svXM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor

Metodología

La Estrategia de Comunicación “Combatamos Mitos” se desarrolla con el objetivo de aumentar la duración de la lactancia materna exclusiva y reducir la introducción temprana de alimentos en la Comuna 4 Aranjuez de Medellín. La metodología se basa en un enfoque integral que combina educación, sensibilización y apoyo a través de diversas herramientas y actividades. A continuación, se describen los componentes clave de la metodología:

Actividades

Video Educativo

El primer paso es la creación de un video educativo como parte integral de la estrategia. Este video proporcionará información detallada sobre los beneficios de la lactancia materna, técnicas de amamantamiento correctas y desmitificación de creencias erróneas comunes sobre la lactancia.

Figura 3

Video educativo lactancia materna exclusiva



Nota. https://www.canva.com/design/DAGF6huDJwg/FMiD3vNDITGxETyX2PEOg/view?utm_content=DAGF6huDJwg&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor

Foro Virtual en Redes Sociales

El siguiente paso es abrir un espacio en redes sociales donde las madres lactantes puedan compartir sus experiencias. El foro es de gran importancia porque es un lugar donde las madres pueden conectarse entre sí, compartir consejos y superar desafíos comunes.

Figura 4

Invitación foro virtual #combatamosmitos



Taller Virtual con Profesional de la Salud

Finalmente el último paso de la estrategia implica la organización de un taller virtual dirigido por una enfermera experta en lactancia de ECISALUD IPS. En este taller, las madres recibirán una charla informativa y asesoramiento personalizado sobre la lactancia materna, abordando preocupaciones específicas y proporcionando orientación práctica.

Figura 5

Invitación taller virtual hablemos sobre lactancia



Conclusiones

La promoción y práctica de la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida del bebé es fundamental para la prevención del sobrepeso y la obesidad en mujeres y niños. Sin embargo, existen diversas barreras en la comunicación que obstaculizan el logro de este objetivo.

A través de una campaña de comunicación integral, podemos abordar estas barreras y fomentar una cultura de apoyo a la lactancia materna exclusiva. Esta campaña debe centrarse en aumentar la conciencia sobre los riesgos del sobrepeso y la obesidad asociados con la introducción temprana de alimentos y la corta duración de la lactancia materna exclusiva, desafiar los mitos y creencias culturales erróneas, proporcionar acceso a información confiable y apoyo adecuado, y contrarrestar la influencia de la publicidad y la industria alimentaria.

La lactancia materna no es sólo una actividad natural, es un derecho de todo niño y una decisión fundamental para la salud y el desarrollo de toda la familia. En este contexto, desarrollamos una estrategia de comunicación en salud que integra las 4P (producto, precio, plaza y promoción) en armonía con la estrategia IEC (información, educación y comunicación) para reforzar y promover la lactancia materna como una opción viable para las mujeres y su bebé. Al combinar mensajes claros, acceso a recursos, apoyo comunitario y educación continua, queremos empoderar a las madres y sus familias para que tomen decisiones informadas y saludables sobre la lactancia materna.

Recomendaciones

Una gran parte de personas saben que la lactancia materna tiene muchos beneficios para el infante y su madre principalmente y en un campo y punto de vista más externo a estos para la sociedad y parte del medio ambiente. Los beneficios obtenidos por el infante en la lactancia parten desde su estímulo de aprendizaje e inteligencia del bebé, como también al desarrollo de su sistema inmunológico y la prevención de enfermedades como diabetes, cáncer y obesidad. Sin embargo con el paso del tiempo se logra demostrar que esta práctica va en declive no solo en nuestra nación si no también en algunos países similares.

Encontramos ciertas dudas en mujeres sobre el ciclo de la lactancia materna y ciertos miedos acerca de su duración y en algunos casos sobre su inicio y continuación. Son investigaciones que en sus resultados arrojan cierto tipo de condiciones que disminuyen la confianza en las mujeres en las que pueden influir la obesidad, que han estado solas en su proceso de maternidad, que manejan cierto tipo de adicciones, en ocasiones depresión posparto y hasta estrés lo que hacen que no se enfoquen en esta etapa importante de la lactancia y tenga ideas idóneas sobre el tema dudando de su viabilidad haciendo que el bebé pierda los beneficios de la lactancia.

Según (Minsalud, 2019) "La universalización de la lactancia materna podría evitar la muerte de miles de niños, de igual manera de madres anualmente, según lo determina la OMS, la lactancia materna es el mejor y único alimento que todos los niños deben consumir desde el nacimiento hasta los 6 meses, y de manera complementaria con otros alimentos, hasta los dos años y más. Lo anterior les brinda, no solo todos los nutrientes que necesitan para alimentarse y crecer bien, sino que también los protege de infecciones respiratorias, enfermedades diarreicas, contribuye a un mejor coeficiente intelectual y previene el sobrepeso y la obesidad. Las razones

detrás de los bajos porcentajes de lactancia materna, según las encuestas de salud y nutrición, son diversas, pero tienen un impacto significativo y redundante en el futuro de la población. " (Pág. 16).

Existen instituciones de la salud que han logrado demostrar por medio de estrategias pasivas y amigables dirigidas a las madres y niños que los acogen desde el momento en que se encuentran en gestación hasta los primeros 5 años del infante, se logra mejorar el comienzo y seguimiento de la lactancia materna. Y algo que cabe resaltar es que los países que han trabajado en prolongar los tiempos de la licencia maternal incrementan sus números de infantes lactados de modo exclusivo, lo cual también conlleva al aumento de personal capacitado y profesionales de la salud que están siendo capacitados en lactancia materna generando así un impacto muy positivo en el comienzo y seguimiento de la lactancia

Referencias Bibliográficas

About breastfeeding. (2023, 18 diciembre). Breastfeeding.

<https://www.cdc.gov/breastfeeding/php/about/index.html>

Alcaldía de Medellín. (2020). *Revista Salud Publica de Medellín. Plan Territorial de Salud*

2020-2023. <https://www.medellin.gov.co/es/centro-documental/revista-de-salud-publica-de-medellin-2020/>

Informe ¿Cómo va la primera infancia en Medellín? 2021. (2022, 27 septiembre). Medellín

Como Vamos. [https://www.medellincomovamos.org/system/files/2022-](https://www.medellincomovamos.org/system/files/2022-09/docuprivados/MCV%20Presentaci%C3%B3n%20Informe%20sobre%20primera%20infancia%20en%20Medell%C3%ADn%2C%202021.pdf)

[09/docuprivados/MCV%20Presentaci%C3%B3n%20Informe%20sobre%20primera%20infancia%20en%20Medell%C3%ADn%2C%202021.pdf](https://www.medellincomovamos.org/system/files/2022-09/docuprivados/MCV%20Presentaci%C3%B3n%20Informe%20sobre%20primera%20infancia%20en%20Medell%C3%ADn%2C%202021.pdf)

Ministerio de Salud y Protección Social. (2017, marzo). *Análisis de impacto normativo -*

Lactancia materna.

<https://www.minsalud.gov.co/Normativa/PublishingImages/Paginas/analisis-de-impacto-normativo/Anexo%201.%20Problema%20AIN%20lactancia%20materna%20versi%C3%B3n%208%20de%20abril.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018, agosto). *Estrategias de información, educación y comunicación en salud, incluyente y accesible*

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/documento-estrategias-de-iec.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2015, noviembre). *Orientaciones para el desarrollo de la Información en salud en el marco del Plan de Salud Pública de Intervenciones*

Colectivas –PIC

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/orientaciones-informacion-pic.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). *Plan Decenal de Salud Pública PDSP 2022-2031*

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/lineamientos-formulacion-pdsp-2022-2031.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (s. f.). *Lactancia materna y nutrición*. Ministerio de Salud y Protección Social.

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PI/Paginas/lactancia-materna-y-nutricion.aspx>

Vista de Comunicación en salud: Conceptos y modelos teóricos. (s. f.).

<https://www.perspectivasdelacomunicacion.cl/ojs/index.php/perspectivas/article/view/111/94>

World Health Organization: WHO. (2019, 11 noviembre). *Lactancia materna*.

https://www.who.int/es/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1