

Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Crecimiento y desarrollo.

Trabajo:

Ensayo

Docente:

Dr. Gerardo Cancino Gordillo

Alumno:

Ulises Osorio Contreras

Semestre y grupo:

3º "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 04 de diciembre 2020.



LOS BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA Y LOS PRINCIPIOS BASICOS DE LA ABLACTACIÓN

La lactancia materna es un hecho biológico que siempre está sujeto influencias sociales, económicas y culturales. La lactancia materna es la forma de alimentación que contribuye con mayor efectividad al desarrollo físico mental del niño, proporcionándole nutrientes en calidad y cantidad adecuadas. Se recomienda que el niño reciba leche materna en forma exclusiva durante los primeros seis meses de vida y que constituya parte importante de la alimentación hasta los dos años.

Se ha observado que los niños amamantados son más activos, presentan un mejor desarrollo psicomotor y mejor capacidad de aprendizaje. Se ha demostrado que niños prematuros alimentados con leche materna tienen un coeficiente intelectual, medido a los ocho años, significativamente superior a los que no recibieron leche materna. Su composición está dada por proteínas, minerales, carbohidratos, grasas, vitaminas y agua en un 85%.

Para que la mujer pueda producir leche materna debe estar bajo la influencia de las hormonas prolactina y oxitocina. La prolactina es la encargada de que haya producción de leche y la oxitocina desencadena la eyección (salida) de leche.

Favorece del vínculo padres, madre e hijo, permitiendo un adecuado desarrollo afectivo, social y cognitivo en el niño, disminución del costo de inversión en la crianza de los hijos, menor ausentismo laboral por causa de enfermedad en el hijo, les ayuda en los recurso económico, disminución de la morbilidad y mortalidad infantil, ahorro de energía por producción, distribución de sucedáneos de leche humana, disminución de los costos en salud para atención médica por la prevención de enfermedades.

La ablactación es una Incorporación lenta y paulatina de alimentos semisólidos en la dieta de un niño a inicios de la 6° mes de vida, se deben introducir diferentes alimentos que nos aseguren el correcto desarrollo y buen estado de salud del bebe. Es importante señalar que no se debe eliminar la leche materna mientras se incorporan estos nuevos alimentos.

A partir de los 6 meses no más del 50% de calorías debe provenir de la alimentación complementaria. Mantener el aporte de Leche Materna o fórmula del al menos 500ml/día.

Alimentos de consistencia extrañamente suave como la papilla como los vegetales, chayote, calabacita, zanahoria. También las frutas como las Papaya, plátano, manzana, pera. En base los cereales por ejemplos arroz, avena.

Unas de las reglas básicas para la selección de alimentos frescos y de alta calidad. La higiene es fundamental. La persona encargada de preparar los alimentos, como así también todos los utensilios que intervienen en dicha elaboración deben tener una perfecta higiene. Incorporar el alimento de manera lenta, observando la tolerancia del bebe hacia el mismo, esperar un par de días antes de incorporar otro diferente.

La sociedad debe entender que un bebe gordito no es sinónimo de salud. Tanto el peso como la estatura deben estar controlados siempre por su pediatra, y es él quien le dirá si su bebe está sano. Establecer los horarios de comida cada día, educará a su hijo de manera sana y positiva frente al momento de comer.

Referencia bibliográfica:

- R. Martínez y Martínez (1978) ***Pediatría Martínez salud y enfermedad del niño y del adolescente***, 8 a ed. Federación de pediatría centro- Occidente de México.