



**Universidad del Sureste**



**Licenciatura en Medicina Humana**

**Materia:**

**Crecimiento y desarrollo**

**Trabajo:**

**Ensayo de lactancia materna y ablactación**

**Docente:**

**Dr. Gerardo Cancino Gordillo**

**Alumna:**

**López Sánchez Jennifer Larissa**

**Semestre y grupo:**

**3º "A"**

**Comitán de Chiapas a 04 de diciembre del 2020**

Bueno como sabemos todo ser humano tiene el derecho de una buena alimentación.

En un bebe es de gran importancia su alimentación ideal y lo que da esta alimentación es la leche materna la cual aporta toda la energía y nutrientes que se necesita en los primeros meses de vida.

Como también ayuda en la salud física y mental en las madres.

Así es como el lactante también tiene ese derecho, la buena alimentación y nutrición en esta etapa de la vida es fundamental para el buen crecimiento y nutrición en la infancia y el resto de la vida del lactante.

Tanto en la UNICEF como en la OMS se recomienda iniciar inmediatamente la lactancia en la primera hora de vida, también se recomienda la lactancia materna en los primeros 6 meses de vida, ya pasando este tiempo se les puede ir quitando poco a poco hasta su segundo año, pero aquí ya se le puede ir introduciendo otros alimentos.

Como también la OMS afirma que la lactancia reduce la mortalidad infantil y tiene muchos beneficios en la salud hasta la vida adulta, por lo menos dar leche materna hasta los primeros 6 meses.

Algunos de los tantos beneficios que le da al bebe es que le refuerza el sistema inmune ya que le proporciona gran cantidad de defensas inmunológicas y estimula el desarrollo del mismo sistema, como también le proporciona muchos nutrientes como son la vitaminas, carbohidratos y grasas que necesitan, también se digiere y previene incomodidades al bebe y ayuda a la maduración del sistema digestivo, como también disminuye el riesgo de obesidad, como también previene enfermedades respiratoria y también alergias como también ayuda en el desarrollo de los dientes, mandibular y del habla.

Los beneficios que aporta la lactancia materna es que protege al lactante ante infecciones gastrointestinales, el iniciar la lactancia temprana que es en la primera hora de vida reduce las infecciones y mortalidad neonatal, esta también es un gran aportador de energía.

El lactante es capaz de succionar, pero la deglución de solidos no se da por movimientos de extrusión de la lengua esto en el 4 y 5 mes de vida, en el 6 y 9 mes de vida aparecen los reflejos masticatorios aun sin dientes, la amilasa ya está bien desarrollada al nacimiento e inicia la hidrolisis de los triglicéridos de la leche, el vaciado de leche materna

se da en 2 fases una rápida y la otra lenta, el vaciado normal se alcanza a los 9 meses, el PH gástrico es más alto que el del adulto sin embargo a los 3 años agarra la normalidad.

Un lactante con mala alimentación y no es alimentado con leche materna puede desarrollar desnutrición, diabetes, gastritis, infecciones, enfermedades odontológicas, etc.

Después de este periodo de lactancia como ya decíamos debemos de ir implementando otros tipos de alimentos para complementar la dieta del bebe la cual debe ser variada para implementar esto en el resto de su vida.

Cabe mencionar que la implementación de alimentos no excluye la leche materna

Al principio de la ablactación debe de comenzar con alimentos no tan sólidos y posterior a que la mandíbula y dientes se vayan desarrollando podremos ir implementando alimentos más sólidos y variados.

## BILIOGRAFIA

[https://www.lasexta.com/el-muro/lucia-galan-bertrand/alimentos-prohibidos-infancia\\_202004175e9a0d467ea8b8000186a274.html](https://www.lasexta.com/el-muro/lucia-galan-bertrand/alimentos-prohibidos-infancia_202004175e9a0d467ea8b8000186a274.html)

<http://www.saludvida.sld.cu/articulo/2013/07/31/la-ablactacion-en-la-dieta-de-los-ninos>

[https://www.nestlebabyandme.com.mx/embarazo/salud/por-que-es-tan-recomendada-la-lactancia?gclid=Cj0KCQiA2af-BRDzARIsAIVQUOdv8\\_8eTgxmHcKPNwSXoh-cVXOtdgSteY9zZdoGRdfuaq1b0pg22oAaAoUhEALw\\_wcB&gclidsrc=aw.ds#](https://www.nestlebabyandme.com.mx/embarazo/salud/por-que-es-tan-recomendada-la-lactancia?gclid=Cj0KCQiA2af-BRDzARIsAIVQUOdv8_8eTgxmHcKPNwSXoh-cVXOtdgSteY9zZdoGRdfuaq1b0pg22oAaAoUhEALw_wcB&gclidsrc=aw.ds#)

<https://eresmama.com/sabes-lo-la-ablactacion/>