



Leo Dan De Jesús Márquez Albores

**Profesor: Dr. Gerardo Cancino
Gordillo**

**Nombre del trabajo: Ensayo
“Importancia de la lactancia
materna y la ablactación”**

CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Semestre 3 Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 04 de diciembre del 2020

En el presente en ensayo se hablara de la importancia que tiene la realización de la alimentación a través del seno materno, considero que es de importancia tocar este tema ya que se dice que la alimentación materna es el alimento ideal para el bebé ya que contiene todos los elementos nutritivos que necesita para su crecimiento y desarrollo, así como las sustancias que lo protegen contra infecciones porque refuerza sus sistema inmune.

En mi opinión considero que es de suma importancia abordar este tema ya que podemos dar este tema en la población donde estemos dando prácticas o ejerciendo alguna actividad médica, y considero que es relevante ya que hay madres que prefieren darles alguna fórmula de alimentación por biberón que por seno materno esperando lograr el mejor rendimiento de salud para excelente crecimiento y desarrollo de los niños.

Otro tema importante del que trataremos en este ensayo será conocer que es la ablactación y en que niños iniciarlos a utilizar así como los tipos de alimentos que se utilizan en esta etapa alimentaria y también considero la importancia que tiene este alimento para el crecimiento de los niños ya que se trata de un procedimiento que forma parte del crecimiento natural del ser humano. A través de pequeñas probaditas de alimentos blandos con respecto a las formas y maneras de preparar los alimentos, es conveniente tener en cuenta que los niños aprenden a diferenciar los distintos sabores de los alimentos durante la ablactación, por lo tanto no es conveniente condimentar las preparaciones. De esta manera reconocerán los aromas y sabores neutros y puros de cada alimento.

Es por eso que es muy relevante conocer estos dos temas como estudiantes de medicina para tener conocimientos que métodos alimentarios debemos utilizar acorde a la edad y los cuidados que debemos tener durante cada etapa alimentaria.

BENEFICIOS DE LA LECHE MATERNA

La leche materna es el primer alimento natural de los niños, proporciona toda la energía y los nutrientes que necesitan durante sus primeros meses de vida y sigue aportándoles al menos la mitad de sus necesidades nutricionales durante la segunda mitad del primer año y hasta un tercio durante el segundo año de vida. La leche materna promueve el desarrollo sensorial y cognitivo, además de proteger al bebé de enfermedades infecciosas y crónicas. La lactancia natural exclusiva reduce la mortalidad infantil por enfermedades de la infancia, como la diarrea o la neumonía, y favorece un pronto restablecimiento en caso de enfermedad. La lactancia natural contribuye a la salud y el bienestar de la madre, ayuda a espaciar los embarazos, disminuye el riesgo de cáncer ovárico y mamario, incrementa los recursos de la familia y el país, es una forma segura de alimentación y resulta inocua para el medio ambiente.

En 1992, la OMS y el UNICEF pusieron en marcha la Iniciativa «Hospitales amigos del niño» con la idea de favorecer la lactancia natural ayudando a las mujeres a ejercer el tipo de maternidad que lo propicia.

Esta iniciativa está contribuyendo a que la lactancia natural exclusiva gane terreno en todo el mundo. Combinada con medidas de apoyo en todos los eslabones del sistema de salud, puede ayudar a las madres a mantener este modo de alimentación. Para que las madres puedan practicar el amamantamiento exclusivo durante los seis primeros meses, la OMS y el UNICEF recomiendan:

- Iniciar el amamantamiento durante la primera hora de vida;
- Practicar el amamantamiento exclusivo, es decir, proporcionar al lactante únicamente leche materna, sin otros alimentos o bebidas, ni siquiera agua;
- Dar el pecho cuando el niño lo reclame, ya sea de día o de noche;
- No utilizar biberones, tetinas o chupetes.

LA LACTANCIA REDUCE LOS COSTOS ASOCIADOS CON EL CUIDADO DE LA SALUD

Un estudio encontró que por cada 1.000 bebés no amamantados, hubo 2.033 visitas adicionales al médico, 212 días de hospitalización adicionales, y 609 recetas extras por solo tres enfermedades — infecciones del oído, respiratorias y gastrointestinales. Solo en los Estados Unidos, si el 90% de las madres amamantara en forma exclusiva durante 6 meses, se ahorrarían 13 mil millones de dólares al año en costos de atención de salud pediátricos y se evitarían más de 900 muertes.

LA LACTANCIA AYUDA A PREVENIR EL SOBREPESO EN LOS NIÑO

La lactancia materna prolongada puede reducir el riesgo de sobrepeso y obesidad infantil en un 12%, lo que ayuda a combatir enfermedades crónicas graves asociados con estas condiciones.

LA LACTANCIA MATERNA HACE QUE LOS BEBÉS SEAN MÁS INTELIGENTES

Los adolescentes y adultos que fueron amamantados de niños obtienen de 2 a 5 puntos más en los indicadores de desarrollo cognoscitivo. La lactancia materna también se asocia a mayores logros educativos. Además, el amamantamiento por 6 meses, en comparación con 4 meses, mejora el desarrollo motriz de los bebés.

LA LACTANCIA MATERNA PROMUEVE EL VÍNCULO

Un período más prolongado de lactancia materna también se asocia a una mayor capacidad de respuesta materna y a la seguridad emocional que brinda el vínculo.

La lactancia materna protege a las madres contra el cáncer de ovario y de mama

Las mujeres que no amamantan presentan un riesgo 4% más alto de padecer cáncer de mama y 27% mayor de cáncer de ovario. También corren mayor riesgo de padecer hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

LA LACTANCIA MATERNA ES BUENA PARA EL MEDIOAMBIENTE

La leche materna es un alimento natural y renovable que no necesita envase, transporte ni combustible para prepararse. Por cada millón de bebés alimentados con preparación para lactantes, se usan 150 millones de envases, muchos de los cuales acaban en vertederos.

IMPORTANCIA DE LA ABLACTACION

A partir del 6º mes de vida, se deben introducir diferentes alimentos que nos aseguren el correcto desarrollo y buen estado de salud del bebe. Esto se conoce como ablactación. Es importante señalar que no se debe eliminar la leche materna mientras se incorporan estos nuevos alimentos.

La importancia de la ablactación es tal, que adquirir en el primer año de vida hábitos alimenticios sanos y equilibrados, le ayudarán al bebe a llevar una dieta saludable en los años venideros.

Con respecto a las formas y maneras de preparar los alimentos, es conveniente tener en cuenta que los niños aprenden a diferenciar los distintos sabores de los alimentos durante la ablactación, por lo tanto no es conveniente condimentar las preparaciones. De esta manera reconocerán los aromas y sabores neutros y puros de cada alimento.

OBJETIVOS:

- Prevenir las deficiencias de energía y proteínas
- Prevenir la deficiencia de nutrimentos con énfasis en el hierro y el zinc.
- Fomentar el gusto por distintos sabores y texturas de los alimentos.
- Fomentar hábitos alimenticios correctos, que serán la base de futuros patrones de la alimentación.
- Desarrollar habilidades de transición (dependencia a comer por si mismo)
- Fomentar la capacidad innata del niño para autorregular la cantidad de alimentos que consume.

Consideraciones que deben tenerse antes de iniciar la ablactación

- Deglución de semisólidos 4-6 meses
- Mantiene erguido Reflejo de protrusión desaparece 4 meses Reflejo de masticación 4 y 7-9 meses

SIGNOS PARA DETERMINAR EL INICIO DE ESTE PROCESO

- Que tenga buen control sobre sus movimientos de cabeza.
- Haya perdido el reflejo de expulsar cualquier sólido que esté en su boca (reflejo de extrusión).
- Pida de 6 a 8 tomas de leche al día, esto significa que no se llena con la leche materna o de fórmula.
- Tenga exceso de salivación porque su sistema digestivo está listo para otros alimentos.
- Que empiece a despertarse a media noche con hambre.

Probaditas» asegurando tolerancia y aceptación. (5 a 6 cucharaditas)

- Papillas o puré de una sola variedad (frutas o verduras Mezclar para evitar deficiencias nutricionales
- Papillas artificiales Los alimentos envasados no sustituyen a los naturales, son una alternativa más en la alimentación del bebé

ALIMENTOS QUE SE DEBEN EVITAR

- Altamente alergénicos: clara de huevo, chocolates, nueces, fresas, pistaches, pescados crudos y mariscos.
- El abuso de alimentos considerados de tradición popular como: atoles, jugo de arroz, jugo de carne, antojitos.
- La carne de cerdo, por el alto riesgo de contraer alguna parasitosis y por la elevación del colesterol
- La yema de huevo cruda o tibia puede contener Salmonella, enfermedad causante de vómitos, diarreas, fiebre, malestar general.

CONCLUSION:

Como conclusión de este trabajo considero que es de suma importancia conocer el tema de la lactancia materna ya que a través de ella le aportan los beneficios necesarios para una buena alimentación por otro lado la ablactación se basa en la alimentación temprana de los bebés donde se dan probaditas de alimentación líquida de manera que sea bien deglutido

La alimentación temprana es muy importante ya que de ahí va a depender el crecimiento de los niños ya que como bien lo mencione La leche materna es el alimento ideal para tu bebé. Contiene todos los elementos nutritivos que necesita para su crecimiento y desarrollo, así como las sustancias que lo protegen contra infecciones y alergias.

Como estudiantes de medicina considero que este tema ayudara a reforzar el conocimiento para que los pacientes sepan la importancia y los beneficios de la leche materna así como la ablactación

BIBLIOGRAFIA

- Marcadante, K. & Kliegman, R. (7ª edición). Nelson, Pediatría Esencial. Barcelona, España: Elsevier Saunders.
- Games, J. & Troconis, G. (7ª edición). Introducción a la pediatría. México D.F.: Méndez Editores.
- Martínez, R. (6ª edición). Pediatría Martínez, Salud y enfermedad del niño y adolescente. México D.F.: Manual Moderno
- Kligman Behrman, Jenson Stanton. Vol. 1 18° ED, Nelson tratado de pediatría editorial ELSEVER SAUNDERS Referencia