

Nombre del alumno – Carlos Alexis Espinosa

Utrilla

Nombre del docente – Cancino Gordillo Gerardo

Nombre del trabajo – ensayo (beneficios de la lactancia materna principios básicos de la ablactación

Nombre de la materia – Crecimiento y desarrollo

Grado -3

Grupo – A

Medicina Humana

Beneficios de la lactancia materna

La leche materna es el alimento de elección durante los primeros 6 meses de la vida para los lactantes, puesto que la leche materna es sin duda la más adecuada y es un alimento específico para alimentar a los niños con otra leche diferente a la leche materna es alimentarlos con sucedáneos de leche de madre que, a pesar de los diseños sofisticados y de su precio elevado, están muy lejos de poder ofrecer todas las ventajas de la leche de materna. El bebé alimentado al pecho es el modelo de referencia que hay que seguir para evaluar el crecimiento, desarrollo y estado de salud de los niños, de igual forma la leche de la madre tiene un impacto beneficioso en la salud del niño, en el crecimiento y desarrollo, en la inmunidad, en aspectos psicológicos, sociales, económicos y medio ambientales, puesto que hoy en día la leche materna sigue siendo una sustancia compleja que, a pesar de todos los esfuerzos que se han realizado en el campo de la investigación, sigue siendo en gran parte una desconocida y no se entienden bien sus mecanismos de acción, de igual forma la lactancia Materna y crecimiento.

Los estudios realizados en las últimas décadas sugerían que los niños amamantados, sobre todo durante tiempos prolongados, alcanzaban un peso y una talla a los 6 y 12 meses de edad inferiores a la de los niños alimentados con fórmulas adaptadas, de igual forma la leche materna es el alimento ideal para los bebés. Es segura, limpia y contiene anticuerpos que ayudan a protegerles contra muchas enfermedades frecuentes en la infancia, puesto que los niños amamantados se desempeñan mejor en las pruebas de inteligencia, tienen menos probabilidades de sobrepeso u obesidad y menos posibilidades de sufrir diabetes más adelante en la vida. Puesto que Si bien la lactancia materna tiene grandes beneficios para ambos integrantes, en los últimos años se ha visto un bajo suministro de esta forma de alimentación, esto se puede dar debido a la poca información con la que cuentan las madres acerca de las bondades, la forma adecuada de realizarla y a los mitos que giran alrededor de esta práctica. Por estas razones es muy importante tener en cuenta las virtudes que tienen la lactancia materna y la importancia alrededor de la formación del vínculo.

Es por esto que esta investigación teórica tiene como objetivo describir la relación existente entre la lactancia materna y el vínculo, para que así mismo este sirva como un vehículo para el conocimiento de dichas bondades en ambos integrantes (La lactancia materna es un proceso único que proporciona la alimentación ideal a lactantes que puede contribuir a su crecimiento

y desarrollo saludables, reduce la incidencia y la gravedad de las enfermedades infecciosas, disminuye la morbilidad y la mortalidad infantil)

Contenido nutricional de la leche materna

El contenido nutricional de la leche materna es muy amplia de igual forma los beneficios que trae a los lactantes ser alimentados , con la leche materna es que contiene aminoácidos como triptófano , treonina, isoleucina , leucina , lisina , metionina , , fenilalanina, tirosina, valina, arginina, histidina, alanina, ácido aspártico, ácido glutámico, glicina, prolina y serina , de igual forma contiene vitaminas como la vitamina C , tiamina , vitamina B6 y B12 entre muchas mas , y dentro de los lípidos se encuentra los ácidos saturados , monoinsaturados , en los minerales se encuentra el calcio , hierro , magnesio , potasio , zinc y entre otros componentes Como los factores antimicrobianos, enzimas digestivas, hormonas, factor de crecimiento, factor antiinflamatorio.

La leche materna contra enfermedades

La leche materna esta llena de grandes compuestos por ejemplo la inmunoglobulinas que protegen a los lactantes contra enfermedades como la neumonía , diarrea , infecciones del oído , asma entre otras enfermedades , el hecho de amamantar inmediatamente después del nacimiento es importante por que el sistema inmunitario esta muy débil y de cierta manera no esta de todo maduro sus sistemas inmunitarios , de igual forma muchas veces la leche materna se considera como la primera vacuna que protege al organismo de múltiples enfermedades .

Los beneficios de la lactancia para la salud

Además de servirle como alimento, la leche materna también protege al lactante , ya que la leche materna está repleta de ingredientes vivos que incluyen citoblastos, glóbulos blancos y bacterias beneficiosas para la salud del bebe , así como otros componentes bioactivos, como anticuerpos, enzimas y hormonas, que ayudan a combatir las infecciones, evitar enfermedades y contribuir a un desarrollo normal y saludable, además que los bebés que solo toman el pecho durante los primeros seis meses de vida tienen menos probabilidades de sufrir diarreas y náuseas, gastroenteritis, gripes y resfriados, infecciones de oído etc.

Ablactación

La ablactación es el proceso mediante el cual se introducen a la dieta del niño, de manera progresiva, alimentos diferentes a la leche (alimentación complementaria), hasta incorporarlo a la dieta familiar, de igual forma al iniciar este proceso se inicia con la introducción de vegetales y posteriormente a las frutas, para que el bebé no se acostumbre a consumir solamente alimentos dulces, se recomienda iniciar con las verduras más simples por ejemplo como el chayote, calabaza, patatas, y después comenzar con las frutas por ejemplo manzana, plátanos, pera etc.

De igual forma el primer año de vida en el niño es el período de crecimiento y desarrollo más rápido, de ahí que sus demandas nutricionales sean mayores. En los primeros doce meses de vida se multiplica por tres su peso, la talla se incrementa en un 50% y de forma paralela los órganos van madurando a gran velocidad. Igualmente el cerebro multiplica por tres su tamaño durante la infancia, para alcanzar a los dos años el 90% del tamaño adulto, de igual forma un buen estado nutricional durante el primer año de vida depende fundamentalmente de la leche materna, al constituir la mejor fuente de alimentación por sus ventajas fisiológicas, inmunológicas, higiénicas y psicológicas, puesto que la leche materna es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales de niños normales hasta los seis meses de edad. Pasado este tiempo se debe suministrar una alimentación más variada, aunque la lactancia continúe como fuente importante de nutrientes,

de igual forma a partir del 6º mes de vida se deben introducir diferentes alimentos que nos aseguren el correcto desarrollo y buen estado de salud del bebé. 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 bebé 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. Ya que de esta manera pueda reconocer los aromas y sabores neutros y puros de cada alimento.

En el proceso de ablactación entre los 4-6 meses Frutas y verduras Frutas manzana, pera, plátano, papaya, melón verduras como chayote, calabacita, zanahoria. -Administrar primero la papilla y enseguida el biberón con leche. Ofrecer solo una fruta por semana ó una verdura. No mezclar dos ó más alimentos a la vez ya que le puede caer mal.

Fuentes

Brahm, P., & Valdés, V. (2017). Beneficios de la lactancia materna y riesgos de no amamantar.

La, T. M. (2002). Lactancia materna. *Investig Cienc*, 7(4), 1-8.

Jarpa, C., Cerda, J., Terrazas, C., & Cano, C. (2015). Lactancia materna como factor protector de sobrepeso y obesidad en preescolares.

Borja, P. Y., Palacios, P., Aviles, V., Carrera, G., & Carrera, F. (2012). ABLACTACIÓN EN LACTANTES