



**Nombre de alumnos: Oded Yazmin Sánchez Alcázar**

**Nombre del profesor: Dr. Gerardo Cancino**

**Nombre del trabajo: beneficios de la lactancia materna y los principios básicos de la ablactación**

**Materia: crecimiento y desarrollo**

**Grado: 3**

**Grupo: A**

**Comitán de Domínguez Chiapas**

El presente ensayo es acerca de la lactancia materna y de los principios básicos de la ablactación, la lactancia materna es el mejor alimento que se puede ofrecer a un lactante es un alimento que se puede describir como un alimento inteligente ya que además de proporcionar los nutrientes esenciales para el lactante tiene numerosas ventajas como pueden ser las inmunoglobulinas que lo defienden frente a infecciones, contra las diarreas o las infecciones respiratorias además también contiene enzimas que ayudan a la digestión del niño, contiene también algunas hormonas que actúan como factores tróficos que le van a ayudar al niño a madurar los diferentes sistemas, la leche materna va cambiando en su composición haciendo que el niño vaya regulando su propia ingesta es un alimento ideal porque contiene omega 3 y omega 6 que son unos ácidos grasos que ayudan también al desarrollo del sistema nervioso central y a la maduración de su retina y que por lo tanto proporciona beneficios para el lactante, es un alimento que también tiene sus ventajas porque está disponible en cualquier momento para el lactante no necesita que se hagan métodos de esterilización y por lo tanto se le puede considerar el mejor alimento que los padres pueden ofrecer al niño, por otro lado con respecto a la ablactación es un momento en el cual se decide tomar alimentos diferentes a la leche la organización mundial de la salud recomienda que este momento sea entre los 4 y 6 meses de vida sin embargo se tienen que tomar otras condiciones para que sea una adaptación adecuada se debe iniciar la alimentación dependiendo de muchos factores por ejemplo del peso, el desarrollo neurológico y de la edad pero también por ejemplo sobre la existencia de alergias, mas aun se debe considerar cuando hay antecedentes de que el bebé previo o el hermanito previo o la mamá o el papá tuvieron alergias alimentarias, la ablactación deberá ser acuerdo a lo que el pediatra considere, porque la ablactación es un momento donde se preparara al bebé para alimentos diferentes, aprenderá a distinguirlos a saborearlos, a olerlos y el intestino a digerirlos por lo que debemos tener ciertas recomendaciones del como alimentarlo siendo esto de una manera tranquila evitando distracciones durante la comida, lavarse las manos antes de preparar los alimentos, utilizar utensilios limpios y los mas adecuados para el niño, darle agua potable y en un dado caso de jugos de preferencia que sean naturales sin edulcorantes.

## **Beneficios de la lactancia materna y los principios básicos de la ablactación**

**“Para lograr que el crecimiento, el desarrollo de un recién nacido sea óptimo, se promueve y recomienda alimentar a lactantes exclusivamente con leche materna durante los seis primeros meses de vida posterior a los alimentos complementarios y leche materna.” (OMS,2016)**

Durante el embarazo las hormonas permiten la preparación de la leche materna para la futura lactancia los estrógenos estimulan el desarrollo de las glándulas que producirán leche, la progesterona permite que los conductos se dilaten y las células que los cubren o sea las células epiteliales dupliquen la producción de leche materna, es uno de los grandes milagros que produce nuestro cuerpo todo está sincronizado con el embarazo, el parto y una vez nacido el bebé se adapta a las necesidades del niño donde la producción de leche es mayor y aquella estimulación piel con piel genera beneficios como el apego, el vínculo y la comunicación permitiendo al recién nacido aprovecharse de los beneficios de la primera leche segregada inmediatamente el calostro el cual es un líquido amarillento y espeso rico en proteínas y defensas que alimenta bien al bebé durante los primeros días la producción del calostro dependerá de la estimulación del pecho al mamar y de la cantidad que el bebé tome, la lactancia materna tiene muchos beneficios siendo la mejor opción de alimentación para que el bebé pueda crecer fuerte y saludable durante los primeros seis meses de vida no necesitará de otro alimento ni siquiera de agua ya que la leche contiene todos los nutrientes y líquidos que requiere un bebé brinda buenas defensas ya que la leche materna aporta anticuerpos que fortalecen el sistema inmunológico, evita el estreñimiento, disminuye en un amplio porcentaje el síndrome de muerte súbita del lactante el cual es un grave problema sobre todo en los niños menores de un año, promueve su desarrollo intelectual y emocional, disminuye hasta en un 50% el riesgo de presentar obesidad en la infancia o edad adulta disminuye la probabilidad de padecer diabetes en la edad, en las madres también brinda una serie de beneficios como que permite recuperar el peso normal con mayor

facilidad ayuda a disminuir los niveles de estrés y de padecer depresión ayuda a disminuir las probabilidades de padecer cáncer de ovario, además recordemos que se debe comenzar a alimentar al bebé desde la primera hora de nacido durante este periodo saldrá más espesa y de color amarillento la cual se denomina calostro después de un tiempo razonable algunos meses después del nacimiento es cuando se recomienda complementar la leche con otros alimentos dando inicio a la ablactación o alimentación complementaria en el que se dara inicio de la introducción de cualquier otro alimento diferente a la leche materna se le comienza a dar probaditas de comida, agua, jugos pero recordemos que el pediatra deberá valorar cuando iniciar la alimentación complementaria la organización mundial de la salud nos dice que podemos iniciar alimentación complementaria a partir de los 6 meses de edad pero siempre con la valoración inmediata de un pediatra porque el valorara algunos aspectos de maduración de del pequeñito por ejemplo maduración gastrointestinal maduración renal y sobre todo maduración neurológica si el bebé cumple con todos estos criterios el pediatra indicara cómo, cuando, cantidad y con qué alimentos se deberá iniciar algunos de los objetivos que debemos tener en cuenta con la ablactación será que desde aquí deberemos fomentar hábitos alimenticios correctos hacia al niño porque estos serán la base de futuros patrones de la alimentación, además que el niño desarrolle habilidades de transición fomentando la capacidad innata del niño para autorregular la cantidad de alimentos que consume comenzando con las probaditas asegurando tolerancia y aceptación como papillas o puré de una sola variedad (frutas o verduras) mezclando para evitar deficiencias nutricionales y desde luego hay alimentos que se deben evitar como chocolates, nueces, pistaches, pescados crudo, mariscos además de los alimentos de tradición como atoles, jugo de arroz en exceso y no debemos olvidar que de igual manera a las carne de cerdo, por el alto riesgo de contraer alguna parasitosis y por la elevación del colesterol o la yema de huevo cruda la cual puede contener Salmonella, enfermedad causante de vómitos, diarreas, fiebre, malestar general.

He llegado a la conclusión que la lactancia materna es un proceso natural, la glándula mamaria es el órgano encargado de producir leche de la misma manera que el corazón bombea la sangre o los pulmones, las glándulas mamarias

completan su desarrollo que este ya fue iniciado, cuando reciben el estímulo hormonal necesario a partir de la semana 24 aproximadamente las hormonas prolactina y la oxitocina serán las responsables de la producción y salida de la leche respectivamente inmediatamente después del parto el recién nacido tiene un periodo de gran alerta que dura dos horas aproximadamente donde busca a su madre y más concretamente la glándula mamaria de su madre es muy importante la primera leche el calostro el cual es el alimento idóneo para el bebé durante los primeros días la capacidad del estómago de un recién nacido es de unos pocos mililitros por lo que no necesita más que una pequeña cantidad para que todo este proceso funcione, el bebé debe estar en contacto directo con la madre el mayor tiempo posible especialmente los primeros días de vida como ya mencione anteriormente una de las recomendaciones de la organización mundial de la salud que nos da, nos dice que es mejor mantener como alimentación exclusiva hasta los 6 meses la leche porque con la lactancia materna está perfectamente cubiertas todas sus necesidades hasta los 6 meses, la mayoría de los niños estarían bien alimentados solamente con la leche, posterior a este tiempo se podrá iniciar la ablactación porque ya habrá una maduración del sistema nervioso central donde el niño tendrá que haber alcanzado el control de la cabeza y cuello será capaz de indicar su deseo por la comida también es capaz de rechazarla, ya habrá una madurez gastrointestinal y una madurez renal.

### **Referencia bibliográfica:**

OMS (2016). Ablactación. Boletín nutricional. lactantes, 71(1), 42-55.

NOM-007-SSA2-1993 Atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y del recién nacido.

Macías, S. (2018). Leche materna: composición y factores condicionantes de la lactancia. Archivos mexicanos de pediatría, 104(5), 423-430.

Martinez S (2018). Lactancia materna, destete y ablactación: una encuesta en comunidades rurales de México. Salud pública de México, 39, 412-419.

Torres, A. (2019). Factores asociados a la lactancia materna exclusiva. Revista mexicana de pediatría, 83(2), 161-169.

Leal, F.(2018). Alimentos usados en la ablactación. Actual. pediátr, 3-5.