

Universidad del Sureste
Escuela de Medicina

Nombre de la alumna:

Victoria Belén de la Cruz Escobar

Nombre del profesor:

Gerardo Cancino Gordillo

Nombre del trabajo:

Ensayo “Los beneficios de la lactancia materna y los principios basicos de la ablactación”

Materia:

Crecimiento y desarrollo I

Grado: 3 Grupo: “A”

Comitan de Dominguez, Chiapas a 04 de diciembre de 2020

El primer año de vida es uno de los periodos fundamentales y mas rapidos en lo que respecta al desarrollo y crecimiento en la vida del niño/a y por lo tanto las demandas nutricionales son mayores. Es por eso que la lactancia materna es una de las formas mas eficaces de asegurar la salud y la supervivencia de los niños. Es por eso que es super importante que dentro de los seis primeros meses, unicamente se recomienda la lactancia exclusiva.

“La lactancia natural es una forma sin parangón de proporcionar un alimento ideal para el crecimiento y el desarrollo sanos de los lactantes; también es parte integrante del proceso reproductivo, con repercusiones importantes en la salud de las madres” (OMS, 2016)

La leche materna es la primera comida de los lactantes. Aportan todos los nutrientes y energiaa que el recién nacido necesita, y mas adelante sigue cubriendo la mitad o mas de las necesidades nutricionales del niño durante el segundo semestre de vida y posteriormente podria ser hsta un tercio del segundo año de vida. Para ser un poco mas especificos la leche materna no es una simple acumulacion de nutrientes, si no que es un producto vivo (por llamarlo de alguna manera), que es activamente protectora e inmunomoduladora que estimula el desarrollo adecuado de el lactante. “La LH es un sistema que se estructura en tres fases: emulsión-glóbulos de grasa, suspensión-micelas de caseína y solución-constituyentes hidrosolubles. Las principales variaciones en la composición de la leche humana afectan a una u otra de estas fracciones o fases” (De la Torre, S.F) Algo que tambien me gustaria recalcar es que la leche materna es constituida por las sustancias hidrosolubles como lo son los hidratos de carbono, proteínas, enzimas, hormonas y algunas vitaminas y minerales, a esto se le considera como el suero de la leche:

Agua: Principal componente y cubre perfectamente las necesidades del lactante si es amamantado exclusivamente y a demanda. Esto es debido al equilibrio osmolar que se establece entre leche y sangre. Es por eso que se hace énfasis a las madres, en que los primeros seis meses, la lactancia sea exclusiva, sin tener que recurrir al agua.

Proteínas del suero: Son de especial importancia por la actividad biológica: inmunoglobulinas, enzimas, algunas hormonas, factores de crecimiento y componentes antiinflamatorios.

Factores protectores: Personalmente este es uno de los componentes de mas importancia, ya que son estos los que contienen esta fracción de protección, con los cuales englobamos a las inmunoglobulinas (IgA, IgG, IgM, IgD e IgE), la lactoferrina, el interferón, los factores del complemento C3 y C4, la lisozima, el factor bifidus, el factor anticólera, el factor antidengue y la lactoperoxidasa. Gracias a esto, la madre mediante la lactancia puede transferir todo esto que posteriormetne ayudaran a que el lactante desarrolle su inmunidad

Carbohidratos: Que son aquellos que proporcionaran el 40% de energía, aporta glucosa como la fuente de energía y galactosa que son necesarias para la síntesis

de galactopéptidos (que son fundamentales para el desarrollo del sistema nervioso central)

La leche materna fomenta el desarrollo cognitivo y sensorial, protege al niño de las enfermedades infecciosas y las enfermedades crónicas. Algo que también se me hace super importante, es la que lactancia materna exclusiva reduce la mortalidad del lactante por enfermedades frecuentes en la infancia, como por ejemplo la diarrea o neumonía, ayuda a la recuperación más rápida de las enfermedades.

Y aunque pareciera que solamente los lactantes serán los que reciban los beneficios no lo es, ya que la lactancia contribuye a la salud y al bienestar de las madres, a espaciar los embarazos, reduce el riesgo de cáncer de ovario y mama, aumenta los recursos familiares y nacionales, es una forma de alimentación segura (que es lo que toda madre quiere, que su bebé esté sano siempre), y carece de riesgos para el medio ambiente.

Para que las madres puedan iniciar y mantener la lactancia materna exclusiva durante 6 meses, la OMS y el UNICEF recomiendan:

- que la lactancia se inicie en la primera hora de vida;
- que el lactante solo reciba leche materna, sin ningún otro alimento ni bebida, ni siquiera agua;
- que la lactancia se haga a demanda, es decir, con la frecuencia que quiera el niño, tanto de día como de noche;
- que no se utilicen biberones, tetinas ni chupetes.



OMS

Figura 1.- Recomendaciones de la OMS y el UNICEF (OMS, 2016, Lactancia exclusiva)

Ahora bien, una vez que se ha pasado los seis meses (donde se realiza la lactancia exclusiva) se comienza con una alimentación complementaria, o dicho en otras palabras la ablactación, comencemos definiendo como tal este término “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”(Guía para la correcta ablactación,2012) Para poder llevar una correcta ablactación con el bebé existen diez principios de orientación, los cuales nos guían para poder realizarlo de una manera segura, sana y buena:

Duración de la lactancia materna exclusiva y edad de introducción de los alimentos de los alimentos complementarios: Este consiste en practicar la lactancia materna exclusiva desde el nacimiento hasta los seis meses de vida, introducir los alimentos complementarios a partir de los 6 meses de edad (180 días) y continuar con la lactancia materna, esto es importante, porque muchas personas tienen ese estigma de que menosprecian la importancia de la lactancia materna y piensan que los alimentos son los que realmente cubrirán las necesidades alimentarias de el bebé, cuando no es así, es por eso que aquí solamente balancearemos la lactancia, sin dejarla por completo aún.

Mantenimiento de la lactancia materna: Bueno pues este paso es en lo que se hizo un incapié en el anterior punto, y es que solamente debemos balancear los alimentos, pero aún se debe considerar como principal fuente de energía y nutrientes a la leche materna y esta demanda hasta los dos años de edad

Alimentación perceptiva: “Practicar la alimentación perceptiva, aplicando los principios de cuidado psico-social. Específicamente: a) alimentar a los lactantes directamente y asistir a los niños mayores cuando comen por sí solos, respondiendo a sus signos de hambre y satisfacción; b) alimentar despacio y pacientemente y animar a los niños a comer, pero sin forzarlos; c) si los niños rechazan varios alimentos, experimentar con diversas combinaciones, sabores, texturas y métodos para animarlos a comer; d) minimizar las distracciones durante las horas de comida si el niño pierde interés rápidamente; e) recordar que los momentos de comer son periodos de aprendizaje y amor – hablar con los niños y mantener el contacto visual” (OPS,S.F)

Preparación y almacenamiento seguro de los alimentos complementarios: Realizar buenas prácticas de higiene y manejo de los alimentos, lavar las manos de la persona que este a cargo de la alimentación del bebé y del propio bebé antes de preparar los alimentos y de consumirlos, guardar los alimentos de forma segura y evitar el uso de biberones, dado que es difícil de mantenerlos limpios completamente.

Cantidad necesaria de alimentos complementarios: Como se menciono antes esto se debe de empezar a los seis meses de edad con cantidades pequeñas de alimentos y aumentar la cantidad conforme al crecimiento del niño.

Consistencia de alimentos: Considero que esto es uno de los principios mas difíciles para los padres, ya que la cocción o consistencia de los alimentos del lactante deben de ser exactos, posteriormente esto ira cambiando a como el lactante se valla desarrollando, entre mas grande sea, ya podra comer por el mismo.

Estos solamente son algunos de los principios basios que considero que en la etapa del lactante son fundamentales, posteriormente dentro de estos principios tambien podremos encontrar la frecuencia de alimentos y desidad energética, el

contenido nutricional, el uso de suplementos, de vitaminas y minerales, la alimentación durante y después de la enfermedad.
Como estudiantes de medicina creo necesario exhortar a toda aquella madre que este en la etapa de lactancia, a que realice esta de manera exclusiva, ya que son muchos los beneficios

Referencias bibliograficas

- *PRINCIPIOS DE ORIENTACIÓN PARA LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA DEL NIÑO AMAMANTADO ORGANIZACIÓN PAN AMERICANA DE LA SALUD ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD Celebrando 100 años de salud.* (n.d.).
https://www.aeped.es/sites/default/files/1-orientacion_para_la_ac.pdf
- *GUÍA PARA LA CORRECTA ABLACTACIÓN* | *actuamed.* (2012).
Actuamed.com.Mx. <https://www.actuamed.com.mx/informacion-pacientes/guia-para-la-correcta-ablactacion#:~:text=La%20ablactaci%C3%B3n%20es%20el%20proceso,incorporar%20a%20la%20dieta%20familiar>.
- Lozano De La Torre, M. (n.d.). *Lactancia materna.*
<https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/lm.pdf>
- OMS | Lactancia materna exclusiva. (2013). *Who.Int.*
https://doi.org//entity/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/es/index.html

