



Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana



Materia:

Crecimiento y Desarrollo

Trabajo:

**ENSAYO ACERCA DE LOS BENEFICIOS DE LA LACTANCIA
MATERNA Y LOS PRINCIPIOS BASICOS DE LA ABLACTACIÓN.**

Docente:

Dr. Cancino Gordillo Gerardo

Alumno:

Gordillo López José Luis

Semestre y grupo: 3° "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 04 De Diciembre del 2020.

INTRODUCCION

La lactancia materna y las prácticas óptimas de alimentación que se realicen del lactante y del niño pequeño, son las más eficaces para mejorar la salud de la niñez. Si bien es cierto se ve que los índices de desnutrición en nuestro país son muy altos, al igual que en el mundo y siendo una de las causas la mala práctica de la lactancia materna y en muchos casos llevando a la muerte antes de cumplir siquiera los 6 meses de nacido, por otra parte, la desnutrición es la principal causa que evita que los niños que sobreviven alcancen su completo potencial de desarrollo, las madres y las familias requieren de apoyo para iniciar y mantener prácticas apropiadas de alimentación del lactante y del niño pequeño.

La leche materna como es sabido por todos nosotros, constituye el mejor alimento y la más perfecta protección contra infecciones que existe para los lactantes. Es evidentemente superior a cualquier otra forma de alimentación durante los primeros meses de vida. Hasta la propia industria que produce y ofrece suplementos dietéticos que se ajustan bien a los naturales lo recalca constantemente. Además la leche materna está siempre disponible, no cuesta nada y está limpia y tibia, sin necesidad de tenerla que preparar en la cocina cada vez que el bebé tiene hambre, incluso durante la noche y cuando se está fuera de casa.

Lactar no solo significa alimentar para satisfacer el apetito, sino en gran medida, significa también proteger contra infecciones y algunas otras enfermedades. Por lo tanto es bueno recordar que los doctores recomiendan seis meses de lactancia materna exclusiva. Después con la introducción de otros alimentos se puede continuar lactando hasta que el binomio madre e hijo lo deseen.

Si bien es cierto el tema de lactancia materna, es un tema muy importante ya que estamos hablando del gran alimento que es la leche materna para los niños, la leche materna es insustituible, en especial en los primeros meses de nacido, es una forma inigualable de facilitar el alimento ideal para el crecimiento y desarrollo correcto de los niños.

La leche materna humana es el alimento natural producido por la madre para alimentar al recién nacido. Se recomienda como alimento exclusivo para el lactante hasta los seis meses de edad y con alimentación complementaria hasta los dos años de edad, ya que contiene todos los nutrientes necesarios para su correcto crecimiento y desarrollo. Además contiene inmunoglobulinas y otras sustancias que protegen al bebé frente a infecciones y contribuye a estrechar el vínculo madre-hijo, favoreciendo un adecuado desarrollo psicomotor. La lactancia materna es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables. Prácticamente todas las mujeres pueden amamantar, siempre que dispongan de buena información y del apoyo de su familia y del sistema de atención de salud.

En la realización de la investigación podemos decir que La lactancia es un período de la vida en el que la madre ofrece al recién nacido un alimento adecuado a sus necesidades, la leche materna, no sólo considerando su composición sino también en el aspecto emocional, ya que el vínculo afectivo que se establece entre una madre y su bebé constituye una experiencia especial, singular y única. Algunos dirán entonces ¿Por qué no se le puede dar agua a los recién nacidos si es igual o no? El dar agua a los bebés pequeños los pone en riesgo de diarrea y desnutrición. El agua puede estar contaminada y causar infecciones en el/la bebé. Dar agua puede causar que el bebé consuma menos leche materna o suspenda la lactancia temprano y en consecuencia se desnutra. Si las madres dan agua en lugar de la leche materna, ellas podrían disminuir su producción láctea.

La leche materna contiene todos los nutrientes que necesita un lactante durante los primeros seis meses de vida, incluyendo grasa, carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y agua. Se digiere fácilmente y se utiliza de manera eficiente. La leche materna también contiene factores bioactivos que fortalecen el sistema inmunológico inmaduro del lactante, brindándole protección contra la infección; además posee otros factores que favorecen la digestión y absorción de los nutrientes. Grasas La leche humana contiene aproximadamente 3.5 g de grasa por 100 ml de leche; esta cantidad representa aproximadamente la mitad del contenido energético de la leche. La grasa es secretada en pequeñas gotas y su cantidad se incrementa a medida que la toma de leche va

progresando. Por lo tanto, la leche del final, que es secretada hacia el final de la mamada, es rica en grasa y tiene un aspecto blanco cremoso, mientras que la leche del inicio, del principio de la mamada, contiene menos grasa y tiene un color algo azul grisáceo. La grasa de la leche materna contiene ácidos grasos poli-insaturados de cadena larga que no se encuentran presentes en otras leches. Estos ácidos grasos son importantes para el desarrollo neurológico del niño. El ADH y el AA son añadidos en algunas variedades de leches artificiales comerciales, pero esto no les confiere ninguna ventaja sobre la leche materna y no son tan eficaces como los que se encuentran en la leche materna. Hidratos de carbono El principal hidrato de carbono de la leche materna es la lactosa, que es un disacárido.

La leche materna contiene todo lo que el niño necesita durante los seis primeros meses de vida, favoreciendo su crecimiento, maduración y salud. Muchos de los componentes de la misma se encargan de protegerle mientras su sistema inmunitario completa su desarrollo, protegiéndole de enfermedades como catarrros, bronquiolitis, neumonía, diarreas, otitis, infecciones de orina, etcétera; además de enfermedades futuras como asma, alergia, obesidad, o diabetes, y favoreciendo el intelecto. La lactancia materna acelera la recuperación, ya que la madre pierde el peso ganado durante el embarazo más rápidamente y es más difícil que padezca anemia tras el parto. También tienen menos riesgo de hipertensión y depresión posparto. La osteoporosis y los cánceres de mama y de ovario son menos frecuentes en aquellas mujeres que amamantaron a sus hijos. La leche materna es un alimento ecológico, lo que significa que no necesita fabricarse, envasarse ni transportarse. Esto supone un ahorro de energía al mismo tiempo que se evita la contaminación del medio ambiente. Además, resulta un ahorro en alimentación a la familia. Puesto que hay una menor incidencia de enfermedades, disminuye a su vez el gasto sanitario.

Alrededor de los seis meses, las necesidades de energía y nutrientes del lactante empiezan a ser superiores a lo que puede aportar la leche materna, por lo que se hace necesaria la introducción de una alimentación complementaria. A esa edad el niño también está suficientemente desarrollado para recibir otros alimentos. Si no se introducen alimentos complementarios alrededor de los seis meses o si son administrados de forma inadecuada, el crecimiento del niño puede verse afectado. Los principios rectores de una alimentación complementaria apropiada son:

- ✚ Seguir con la lactancia materna a demanda, con tomas frecuentes, hasta los dos años o más.
- ✚ Ofrecer una alimentación que responda a las necesidades del niño (por ejemplo, darles de comer a los lactantes y ayudar a comer a los niños mayores; darles de comer lenta y pacientemente, alentándolos a que coman, pero sin forzarlos; hablarles mientras tanto, y mantener el contacto visual).
- ✚ Mantener una buena higiene y manipular los alimentos adecuadamente.
- ✚ Empezar a los seis meses con pequeñas cantidades de alimentos y aumentarlas gradualmente a medida que el niño va creciendo.
- ✚ Aumentar gradualmente la consistencia y variedad de los alimentos.
- ✚ Aumentar el número de comidas: dos a tres al día para los lactantes de 6 a 8 meses, y tres a cuatro al día para los de 9 a 23 meses, con uno o dos refrigerios adicionales si fuera necesario.
- ✚ Ofrecer alimentos variados y ricos en nutrientes.
- ✚ Utilizar alimentos complementarios enriquecidos o suplementos de vitaminas y minerales si fuera necesario.
- ✚ Durante las enfermedades, aumentar la ingesta de líquidos, incluida la leche materna, y ofrecerles alimentos blandos y favoritos

La ablactación es el término que se usa para describir el inicio de alimentos diferentes de la leche. Se recomienda iniciarla no antes de los 4 meses de edad pero la mayoría de las academias pediátricas coinciden en que empezar a los 6 meses disminuye el riesgo de obesidad y alergias en el futuro. El concepto básico de la ablactación es que la nutrición pase a ser gradualmente una nutrición basada en alimentos sólidos al año de edad de modo que para entonces la leche solo sea un complemento. Hasta este momento, el bebé no conoce más que leche materna o de fórmula por lo que el inicio de las papillas puede ser una experiencia muy rara. Al igual que cuando vamos a comer un estilo exótico de comida, el bebé necesita tener todo un entorno agradable: El mejor momento. Es conveniente iniciar con una toma de papilla al día y esperando que solo pruebe si acaso un par de cucharaditas el primer día. La hora más conveniente depende de cada bebé, lo mejor es dárselo a la hora que más hambre le da. El lugar más cómodo. Es importante tener un lugar adecuado para la alimentación; se recomienda que, días antes de iniciar la primera papilla, se coloque al bebé por momentos en la silla alta en la que se le va a dar de comer para que se acostumbre al lugar. Es importante no tener distractores.

Un solo alimento nuevo por varios días. Cada alimento nuevo que se le da al bebé debe ser dado al menos por 3 a 5 días y no dar ningún otro alimento. Esto permitirá que el bebé se acostumbre a dicho alimento y reconocer qué efectos tiene sobre el bebé (lo laxa, lo estriñe, le causa alergia, lo distiende, lo hace vomitar, le causa dolor, etc.). No suministrar alimentos combinados a menos que ya haya probado cada alimento por separado. Las papillas comerciales son una opción real y de buena calidad sobre todo para situaciones especiales pero para el diario lo ideal es la papilla casera.

CONCLUSION:

La más importante conclusión que podemos realizar, es que la mejor forma de alimentación para los recién nacidos, bebés y niños es la lactancia materna; por proveer los mejores nutrientes y los medios de defensa necesarios para protegerlos de futuras infecciones, Son pocas las situaciones que obligan a las madres a brindar una alimentación artificial a su bebé. Por lo general son las situaciones de trabajo, ya que muchas tienen que dejar a sus bebés al cuidado de otras personas, y así deben de ser alimentadas por otros suplementos como el uso de fórmulas de la leche materna es justificado y en esas circunstancias es el mejor o único alimento posible. Hemos visto que los beneficios de la lactancia materna son incontables, no sólo para los chicos sino también para la madre y la familia por su costo nulo en contrapartida con el alto valor económico que tiene la alimentación artificial. Igualmente, más allá de todo beneficio, costo monetario, menor tiempo o practicidad; lo que hay que hacer es concentrarse en lo más importante de todo: la salud del bebé.

BIBLIOGRAFÍAS:

1. Organización Mundial de la Salud (OMS), GUIA INFANTIL. Disponible en : <http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/es/>.
2. La Organización Mundial de la Salud (OMS), libro La alimentación del lactante y del niño pequeño . Disponible en http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44310/1/9789275330944_spa.pdf.
3. «UNICEF - Nutrición - Innocenti Declaration on the Protection, Promotion and Support of Breastfeeding». Disponible en http://innocenti15.net/declaration_spanish.pdf.
4. Organización Mundial de la Salud: Estrategia mundial para la alimentación del lactante y el niño pequeño. Organización Mundial de la Salud. 2002.