



ALUMNA: Alina Anahíd Utrilla Moreno

CATEDRÁTICO: Gerardo Cancino Gordillo

TRABAJO: ensayo acerca de los beneficios de la lactancia materna y los principios básicos de la ablactación

MATERIA: Crecimiento y desarrollo 1

SEMESTRE: 3 GRUPO: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 4 de diciembre de 2020

ALIMENTACIÓN DEL RECIÉN NACIDO

En el presente trabajo trata acerca de la buena alimentación en el recién nacido, en el cual la leche materna es la que representa un papel fundamental ya que cuando nace requiere de muchas calorías, durante los primeros meses de vida. Los nutrientes en esta leche vienen de la alimentación de la madre o de sus reservas de nutrientes.

El inicio temprano de la lactancia materna protege al recién nacido de las infecciones y reduce la mortalidad neonatal. 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 también la introducción de alimentos complementarios. 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. Por lo que el objetivo de este ensayo es principalmente revisar los fundamentos sobre la alimentación del lactante.

En el primer año de vida en el niño tenemos que 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 casi al doble 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.

Entonces tenemos que 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.

La leche materna es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales de niños normales hasta los seis meses de edad. Pero al pasar este tiempo se debe suministrar una alimentación más variada, aunque la lactancia continúe como fuente importante de nutrientes.

Algunas de las consecuencias inmediatas de la desnutrición durante estos años formativos incluyen una morbilidad pronunciada y un desarrollo mental y motor retrasado. A largo plazo, las deficiencias nutricionales están ligadas a impedimentos en el rendimiento intelectual, la capacidad de trabajo, la salud reproductiva y la salud general.

durante la adolescencia y la edad adulta. Por ello la importancia de una buena alimentación desde el nacimiento. Además la carencia de proteínas, o vitaminas como por ejemplo la tiamina en la madre lactante puede ocasionar un beriberi infantil en el niño.

Entonces, ya bien, tenemos que es muy reconocido que el periodo entre el nacimiento y los dos años de edad es una “ventana de tiempo crítica” para la promoción del crecimiento, la salud y el desarrollo óptimos.

Actualmente en los estudios longitudinales se ha comprobado consistentemente que esta es la “edad pico en la que ocurren fallas de crecimiento, deficiencias de ciertos micronutrientes y enfermedades comunes de la niñez como la diarrea. Después que un niño alcanza los dos años de edad, es muy difícil revertir la falla de crecimiento ocurrida anteriormente” (Martorell col. 1994).

Otras de las cosas que cabe destacar es que durante el período de lactancia la mujer por lo general no menstrúa. La duración de la amenorrea varía desde un período corto de cuatro meses hasta uno prolongado de 18 meses o más. Esto porque durante este tiempo la madre lactante conservará el hierro que pierde en cada período menstrual, ya que la leche materna es relativamente pobre en hierro.

“La conversión de nutrientes de los alimentos a nutrientes de la leche materna no es total.” (Cesar Domínguez, 2014). En el caso de energía es alrededor del 80 por ciento, y por lo tanto, por cada 800 kcal de la leche materna, la madre necesita consumir 1 000 kcal en sus alimentos.

Ahora bien, la introducción de otros alimentos en la dieta constituye uno de los eventos más esperados por la madre. La ablactación, ya que es el momento de proporcionar alimentos sólidos diferentes a la leche materna.

Tenemos que es un proceso clave en el desarrollo del niño, primer paso para alcanzar la alimentación completa y variada que recibirá durante toda su vida. Esta etapa es la que definirá parte de la alimentación de los niños a lo largo de su vida, por ello considero que tiene una gran importancia y que es necesaria llevarla paso a paso, para que al niño no solo le haga bien, si no que le guste y lo pueda llevar a cabo de manera propia en un futuro a lo largo de su vida.

El destete es un vocablo referido al proceso a través del cual se le ofrecen al niño amamantado hasta ese momento otros alimentos diferentes a la leche materna para culminar con la ablactación total.

El cambio de alimentación requiere ayuda y mucha paciencia. Lo primero es tener el control sobre las posibles intolerancias alimenticias, es decir, cuando algún alimento produce diarrea, aumento de temperatura, estreñimiento u otro tipo de enfermedades al bebé. El organismo del bebé debe irse acostumbrando progresivamente. Cabe resaltar que los alimentos deben prepararse y administrarse en condiciones seguras, es decir, reduciendo al mínimo el riesgo de contaminación por microorganismos patógenos. Además deben administrarse de forma apropiada, lo cual significa que deben tener una textura adecuada para la edad del niño y administrarse de forma que respondan a su demanda, de conformidad con los principios de la atención psicosocial.

La adecuación de la alimentación complementaria (en términos de tiempo, suficiencia, seguridad y adaptación) depende no solo de la disponibilidad de alimentos variados en el hogar, sino también de las prácticas de alimentación de los cuidadores.

La OMS recomienda que los lactantes empiecen a recibir alimentos complementarios a los 6 meses, primero unas dos o tres veces al día entre los 6 y los 8 meses, y después, entre los 9 a 11 meses y los 12 a 24 meses, unas tres o cuatro veces al día, añadiéndoles aperitivos nutritivos una o dos veces al día, según se desee.

En países occidentales se utiliza el término beicost para denominar la introducción de alimentos diferentes a la leche, y otros como diversificación alimentaria o alimentación complementaria. El beicost se inicia con cereales, continúa con frutas y prosigue con vegetales. Pero la ablactación se inicia con alimentos semilíquidos, blandos y finalmente sólidos.

Finalmente, aunque el alimento básico del niño entre los seis y nueve meses de vida sigue siendo la leche materna, La lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida aporta muchos beneficios tanto al niño como a la madre. Pero resulta necesario también la introducción de sólidos como alimentación complementaria a fin de aumentar el aporte de energía, proteínas y nutrientes esenciales como el hierro, el calcio y las vitaminas A y C.

REFERENCIAS:

- ♥ Principios de orientación para la alimentación complementaria del niño amamantado. (2003). Organización Panamericana de la Salud, Washington DC.
- ♥ https://www.who.int/nutrition/topics/complementary_feeding/es/
- ♥ Agueda Ansela Arriola López. (2016). Fundamentos sobre Alimentación del lactante sano. Acta Pediátrica Hondureña, Vol. 7
- ♥ Cesar Hugo Domínguez. (2014). Guía de intercambio de alimentos.
- ♥ Berta Magaña Soler. (2019). Alimentación en diferentes etapas de la vida.
- ♥ Teresita González de Cosío Martínez. (2016). Lactancia materna en México. Disponible en:
https://www.anmm.org.mx/publicaciones/ultimas_publicaciones/LACTANCIA_MATERNA.pdf

