



Universidad del Sureste
Licenciatura en Medicina Humana

Nombre del alumno: Emanuel de Jesús Andrade Morales

Nombre del profesor: Gerardo Cancino Gordillo

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

Materia: Crecimiento y desarrollo

Grado: 3°

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 04 de diciembre del 2020.

La leche materna es el alimento ideal para el bebé durante al menos los primeros 6 meses de vida; sus múltiples beneficios están científicamente demostrados, así como los riesgos derivados de la alimentación con leches artificiales. El inicio de la lactancia debe ser precoz, ya en el paritorio, favoreciendo así la producción láctea y reforzando el vínculo madre-hijo.

Salvo casos aislados toda madre está preparada para producir leche en suficiente calidad y cantidad para alimentar a su bebé, siempre que reciba los consejos y la ayuda adecuada durante los primeros días; por ello, no dude en consultar a la matrona, pediatra, enfermera o grupo de lactancia más próximo.

Entre los beneficios que la lactancia le aporta al bebé, son:

- ❖ El aporte a todo lo que necesita para nutrirse al menos durante los primeros 6 meses de vida.
- ❖ Transmitir defensas que hacen que se enferme menos.
- ❖ Se ha demostrado en algunos estudios que los lactantes amamantados presentan a largo plazo menos obesidad, hipertensión arterial, celiaquía, asma y diabetes, entre otras enfermedades.
- ❖ La lactancia materna refuerza el vínculo madre-hijo.

Entre los beneficios que la lactancia le brinda a la madre, son:

- ❖ Menos riesgo de anemia, hipertensión y depresión en el postparto.
- ❖ Alimento listo para su uso, en cualquier sitio, a cualquier hora, siempre en cantidad y temperatura adecuada.
- ❖ Haber dado el pecho protege a la madre contra cáncer de mama, ovario y osteoporosis.
- ❖ Mejor recuperación del peso preconcepcional.
- ❖ Favorece el vínculo madre-hijo.

La lactancia ha de ser a demanda, es decir, sólo el bebé sabrá cuándo tiene hambre, y lo demostrará estando despierto e hiperactivo, succionando sus manitas o girando la cabeza si se le roza la mejilla (no es necesario esperar a que lllore por hambre).

Al principio puede pedir comer a menudo, y poco a poco será más regular en sus ingestas. Las primeras semanas no se deberían espaciar las tomas del pecho más de 3 - 4 horas.

Es recomendable que la leche materna sea el único alimento del lactante durante los primeros 6 meses de vida. También se recomienda que sea el principal alimento, junto con una alimentación complementaria sana, durante el primer año, y es aconsejable mantenerla durante los dos primeros años de vida o más.

Si bien se sabe que la leche materna es el alimento indicado para el bebé durante los primeros 6 meses de vida, en ocasiones la lactancia natural no es posible; para estos casos, existen fórmulas modificadas para intentar adaptarse a las necesidades de los lactantes: las leches de inicio (aptas desde el nacimiento hasta los 6 meses) y de continuación (que va desde los 6 a 12 meses).

La leche de vaca sin modificar, oveja o cabra no son aptas para el consumo por menores de 12 meses.

El paso de una alimentación basada sólo en leche, ya sea natural o artificial, a una dieta variada, es un momento importante en la maduración del bebé. Durante esa fase de transición se asientan las bases para unos hábitos alimenticios saludables en la vida adulta. Alrededor de los 6 meses los requerimientos nutricionales varían, y la lactancia base no llega a cubrirlos, por lo que es necesaria la introducción paulatina de otros alimentos.

El inicio de la alimentación complementaria puede adelantarse a los 5 meses, sobre todo en los niños y niñas que reciben lactancia artificial, pero nunca antes, puesto que no está aun suficientemente maduro.

Cuando se inicia la alimentación complementaria, hay múltiples posibilidades en cuanto al orden de introducción de los diferentes alimentos. No se ha demostrado que empezar por unos o por otros sea más correcto o beneficioso, dependerá de las costumbres locales y/o familiares, y del deseo de la familia o el consejo del pediatra.

Se suele recomendar empezar por los cereales infantiles, por ser más ricos en hierro, y más tarde incluir fruta y verdura.

Los cereales sin gluten pueden ofrecerse a partir de los 4 o 5 meses de edad, bien mezclados con agua o con leche adaptada o materna. Es preferible darlos con cuchara en lugar de añadidos al biberón, dado que esto puede hacer que el bebé coma cantidades excesivas, favoreciendo así el desarrollo de sobrepeso u obesidad.

Las verduras son ricas en vitaminas y fibra, y forman parte esencial de una alimentación saludable. Pueden introducirse a partir de los 5 - 6 meses, generalmente cocidas y luego trituradas una vez escurrida el agua. La verdura ya cocinada, si no se ha consumido, debe desecharse una vez transcurridos dos días, incluso aunque haya sido conservada en nevera.

La fruta natural se puede introducir a partir del 5º- 6º mes en forma de papilla o de zumo. Son adecuadas casi todas las frutas, aunque es preferible retrasar la introducción de aquellas con más poder alergénico, como los melocotones, fresas, entre otros; hasta los 2 años.

Bibliografías:

- ❖ *Agostoni C, Decsi T, Fewtrell M, Goulet O, Kolacek S, Koletzco B et al. ESPGHAN Committee on Nutrition. Complementary feeding: a commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2016; 46:99-110.*
- ❖ *Protocolos diagnóstico-terapéuticos de gastroenterología, hepatología y nutrición pediátrica. Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica. 2ª edición. Madrid: Ed. Ergón; 2010*