

**Nombre del alumno: Jonatan
Emmanuel Silva López**

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

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

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Desarrollo y crecimiento

Grado: 3.

Grupo: “A”

Beneficios de la lactancia materna

Como introducción en este ensayo implementaremos conocimientos tanto básicos como específicos para orientar a la sociedad sobre los beneficios de la lactancia materna, y otros componentes que la leche de fórmula no puede comparar a la leche materna, ya que aquí pueden surgir diversas patologías por déficit de inmunidad, y nutrientes esenciales. Una cosa muy importante es el lazo o vínculo afectivo entre madre e hijo.

El momento en el que tienes un contacto piel con piel con tu recién nacido, tu cuerpo experimenta una subida rápida de los niveles de oxitocina. La hormona del amor esta hormona también se libera cada vez que tu bebé succiona el pezón durante una toma.

La oxitocina también tiene un efecto antidepresivo. Un estudio demostró que las madres que tenían mayores niveles de esta hormona padecían menos síntomas asociados a la ansiedad y la depresión.

De hecho, mientras sigas dando el pecho, la oxitocina te ayudará a sentirte calmada, reducir el estrés y la presión sanguínea, e incluso aumentará tu umbral del dolor.

La leche materna es la fuente de alimento natural para los bebés menores de 1 año. Esta leche:

- ✚ Tiene las cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas y grasa
- ✚ Proporciona las proteínas digestivas, minerales, vitaminas y hormonas que los bebés necesitan
- ✚ Tiene anticuerpos que ayudan a evitar que su bebé se enferme

El bebé tendrá menos consecuencias de padecer:

- ✚ Alergias
- ✚ Infecciones del oído
- ✚ Gases, diarrea y estreñimiento
- ✚ Enfermedades de la piel (tales como eccema)

- ✚ Infecciones estomacales o intestinales
- ✚ Problemas de sibilancias
- ✚ Enfermedades respiratorias, como la neumonía y la bronquiolitis
- ✚ Diabetes
- ✚ Obesidad o problemas de peso
- ✚ Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- ✚ Caries en los dientes

Para una lactancia exitosa:

- Iniciar la lactancia en la primera media hora después del parto
- Amamantar sin restricciones, cada vez que el bebé lo pida
- En los primeros 6 meses, alimentar el bebé sólo con leche materna, sin introducir aguas, coladas o jugos.
- Complementar la leche materna con alimentos locales y adecuados a partir de los 6 meses y mantenerla hasta los 2 años de edad.
- Reduce el riesgo de depresión post-parto
- Reduce el riesgo de anemia
- Ayuda a bajar de peso
- Previene el cáncer de mama, de ovario y el riesgo de osteoporosis después de la menopausia
- Contiene todos los nutrientes que el bebé necesita para crecer y desarrollarse sano, fuerte e inteligente
- Contiene anticuerpos especiales que protegen el bebé contra infecciones respiratorias, gripe, asma, infecciones de oído, diarreas, alergias y otras enfermedades
- Reduce el riesgo de malnutrición infantil
- Es de fácil digestión y evita el estreñimiento

Vínculo afectivo con el bebé y beneficios:

- ✚ Establecerá un vínculo único entre usted y su bebé
- ✚ Descubrirá que es más fácil bajar de peso
- ✚ Demorará el inicio de sus periodos menstruales
- ✚ Disminuirá el riesgo de enfermedades, como diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer de ovarios y de mama, osteoporosis, enfermedades del corazón y obesidad

Ablactación o alimentación complementaria:

La lactancia materna es la mejor fuente de alimentación por sus ventajas fisiológicas, inmunológicas, higiénicas y psicológicas, suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales de niños normales.

Para empezar con la ablactación hay que tener en cuenta algunas características como peso, desarrollo, actividad y apetito. La selección de los primeros alimentos complementarios estará basada en la capacidad de ser aceptados y digeridos por el bebé de forma adecuada.

6 meses

Empieza con las frutas, ya que aportan energía por ser fuentes de carbohidratos, vitaminas como la A y la C, minerales, antioxidantes y fibras que garantizan la adecuada digestión y asimilación.

Los purés de frutas y vegetales aportan los nutrientes propios y necesarios en esta etapa de la vida del bebé, y pueden ser fortificados con otros como el hierro.

7 meses

Introduce en la etapa de la ablactación los cereales sin trigo porque contiene una proteína (gluten) que puede originar problemas inmunológicos de intolerancia a nivel intestinal (intolerancia al gluten). Los cereales aportan proteínas, minerales, vitaminas del complejo B y ácidos grasos esenciales.

8 meses

Empieza con la carne de pollo, ya que es más fácil de digerir. Las carnes aportan proteínas de calidad por contener todos los aminoácidos esenciales, minerales como hierro y zinc y vitaminas, entre ellas las del complejo B.

Puedes añadir en este mes a la dieta del niño la yema del huevo, siempre cocida, rica en proteínas, grasas, ácidos grasos esenciales, minerales como hierro y vitaminas, especialmente del complejo B.

9 meses

Se introducen derivados de la leche y dulces caseros, pero sin la clara del huevo, porque aún no es asimilada por el sistema enzimático del bebé.

Añade derivados lácteos ricos en proteínas, fósforo y especialmente calcio.

10-11 meses

Puedes ofrecerle al bebé alimentos que, por su contenido, han necesitado de una mayor madurez digestiva para ser procesados adecuadamente.

12 meses

El niño puede ya complementar su dieta.

La lactancia materna la principal fuente de alimentos a estas edades, debe ser exclusiva en los primeros 6 meses de vida y complementada con una alimentación reglada posterior. La ablactación o alimentación complementaria siempre ha de estar supervisada por tu pediatra.

Conclusión:

En el transcurso de la lectura de dicho ensayo se puede observar la importancia de la lactancia materna, los beneficios tanto para el lactante como la madre, es muy importante mencionar la inmunidad que brinda la madre al bebé es muy importante para fortalecer su sistema inmune, además el vínculo afectivo que se transmiten ambos, tener conocimiento de la edad en la cual se debe alimentar al bebé, etcétera.

Bibliografía:

- plus, M. (2019). Lactancia materna. *Medline Plus*, 1-8.
- Furman L, Schanler RJ. Breastfeeding. In: Gleason CA, Juul SE, eds. *Avery's Diseases of the Newborn*. 10th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2018:chap 67.