



# Universidad del sureste

## Escuela de Medicina

Crecimiento y Desarrollo

Docente: Dr. Gerardo Cancino Gordillo.

Ensayo

“LOS BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA Y LOS PRINCIPIOS BASICOS DE LA  
ABLACTACIÓN”

Presenta:

Diego Lisandro Gómez Tovar

Semestre 3º Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 04 de diciembre del 2020

Una adecuada nutrición durante la infancia y niñez temprana es esencial para asegurar que los niños alcancen todo su potencial en relación al crecimiento, salud y desarrollo. La falta de acceso a alimentos asequibles y ricos en nutrientes es un problema constante para muchas familias en todo el mundo. Con mucha frecuencia se introducen alimentos sólidos y blandos demasiado pronto o demasiado tarde, la frecuencia y la cantidad de comida que se ofrece es menor de lo que se necesita para el crecimiento normal del niño.

La leche de pecho es el único alimento necesario para cubrir sus necesidades de crecimiento y desarrollo adecuados hasta los 6 meses de vida. Cualquier otro alimento representará, desde el punto de vista biológico, una agresión para su organismo.

Lo importante de la lactancia materna es que disminuye la morbilidad y la mortalidad infantil, principalmente en los países en desarrollo. A pesar de los múltiples beneficios que ofrece este tipo de alimentación para lactantes no parecen ser suficientes para que la madre prolonga su duración, observándose en México que su prevalencia se encuentra por debajo de lo logrado en otros países de América latina. La lactancia materna es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludable. 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. La OMS recomienda el calostro que es la leche amarillenta y espesa que se produce al final del embarazo, lo definen como un alimento perfecto para el recién nacido, su administración debe comenzar en la primera hora de vida. Se recomienda la lactancia materna Durante los primeros 6 meses de vida. Después debe complementarse con otros alimentos hasta los 2 años. En México como en muchas otras partes del mundo, la alimentación al seno materno muestra una tendencia a la disminución. Esto se da porque se adquiere relevancia por las repercusiones desfavorables que pueden tener sobre la salud de los lactantes. La lactancia materna es importante ya que este es un factor determinante de la probabilidad de sobrevivencia en los primeros años de vida, es un medio de transmisión de

anticuerpos y contribuye al mecanismo de defensa inmunológico. Los primeros dos años de vida de niños son especialmente importantes, puesto que la nutrición óptima durante ese período reduce la morbilidad y la mortalidad, así como el riesgo de enfermedades crónicas, y mejor el desarrollo general.

Los alimentos sólidos deben ser suministrados a los 6 meses de edad, gradual y paulatinamente, teniendo en cuenta el desarrollo psicomotor del niño, la evolución de su curva de peso y talla y la disposición de la madre. La recomendación e introducir estos alimentos en edades posteriores a las sugeridas en años anteriores responde a los cambios anatomofisiológicos en sistemas como el neuromuscular, el gastrointestinal, el renal y el inmunológico. Entre esas transformaciones que se hallan en el desarrollo de la succión y deglución, generalmente en el sistema digestivo y, particularmente, en el esfínter esofágico inferior. Por otra parte, las funciones neurológicas del niño, el complejo mecanismo de la alimentación, quedan debidamente integradas entre el cuarto y sexto mes de vida. El reflejo de mamar el 3 fácil disminuyendo poco a poco hasta su desaparición a los 6 meses de edad, momento que el niño debe respirar y deglutir intermitentemente.

La sólida evidencia científica disponible documenta los múltiples beneficios en la salud física y emocional de la díada madre e hijo cuando se tienen estas prácticas de alimentación infantil. En la madre la evidencia es clara, ya que la lactancia la protege contra enfermedades de corto y largo plazos como hipertensión, obesidad, diabetes, depresión y cáncer de mama y ovario. Por su parte, en el hijo la lactancia materna potencializa el desarrollo cognoscitivo, reduce el riesgo de morbimortalidad en edades tempranas y refuerza el sistema inmunitario, a la vez que es protectora de desarrollar sobrepeso u obesidad y otras enfermedades crónicas en etapas posteriores de la vida.

Si los niños no reciben una alimentación correcta en esta etapa el daño causado es irreversible. Las consecuencias inmediatas de la desnutrición durante los primeros 1 000 días incluyen un mayor riesgo de enfermar y morir, así como un desarrollo mental y motor retrasado.

## Bibliografía

Agueda Anselma Arriola López\*, B. X. (2016). Fundamentos sobre Alimentación del lactante sano.  
*Acta Pediátrica* .