

UNIVERSIDAD DEL SURESTE ESCUELA DE MEDICINA

MATERIA:

CRECIMIENTO Y DESARROLLO

CATEDRÁTICO:

DR. GERARDO CANCINO GORDILLO

PRESENTA:

AXEL DE JESÚS GARCÍA PÉREZ

TRABAJO:

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA Y LOS PRINCIPIOS
BÁSICOS DE LA ABLACTACIÓN

GRADO Y GRUPO:

3° B

LUGAR Y FECHA:

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS. 04 DE DICIEMBRE DEL 2020

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

La leche materna es un alimento de completa importancia para el bebé ya que este aporta energía y los nutrientes que el bebé necesita para sus primeros meses de vida, pues de lo contrario, si no se consume la leche materna habría una pérdida muy importante de aportes nutricionales que le generaría problemas en el desarrollo y crecimiento del lactante.

La Organización Mundial de la Salud reafirma que la lactancia materna reduce la mortalidad infantil, como se mencionó; la leche materna tiene altos beneficios para la salud del lactante. La OMS también hace mención que esta etapa del recién nacido se debe realizar en los primeros 6 meses de vida, también reforzarlo con alimentos complementarios hasta cumplir los dos años.

Los beneficios que encontramos sobre la lactancia materna es que refuerza las defensas del bebé ya que la leche materna proporcionar una cantidad de defensas inmunológicas altas, lo que generará un buen estímulo para el correcto desarrollo del propio sistema inmunológico del lactante.

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA ABLACTACIÓN

La ablactación es el pequeño comienzo de un proceso por el cual al bebé se le administra nuevos alimentos, esto no significa que la lactancia materna dejará de ser útil, pues este lapso de tiempo con respecto a la lactancia materna puede ser opcional para madre si decide dejar de amamantar hasta considerar lo necesario para ambos, aproximadamente hasta los 2 años.

Cuando inicie este nuevo proceso del bebé será la parte en la que se conocerá los gustos del bebé con respecto a la comida e ir aprendiendo a alimentarlos con el debido cuidado.

Se debe tomar en cuenta que este proceso se dará inicio, especialmente a partir de los seis meses del bebé, debido a que hacerlo antes solo se reflejará en el aumento descontrolado del índice de masa corporal del bebé, habrá una elevación del porcentaje de grasa, una incidencia de enfermedades respiratorias y, por consiguiente; habrá problemas en el aparato digestivo de este.

Existe una serie de reglas básicas para llevar a cabo la correcta aplicación de la ablactación:

Un alimento debe ser de tres o cuatro veces al día, para que empiece a conocer la tolerancia del bebé sobre los alimentos que le están dando.

No saturar al bebé de alimentos que ya no le es suficiente.

Es recomendable que la madre le dé de su pecho, posteriormente darle un alimento que sea sólido. Los alimentos que se le vaya a dar deben ser totalmente naturales, y no los que contengan químicos, artificiales, colorantes, etc.

Tampoco se le debe agregar sal al alimento proporcionados, condimentos o azúcares.

Se recomienda que al bebé se le vayan ajustando los alimentos al menú que está acostumbrado la familia, pues esto le ayuda al aprendizaje del niño.

El alimento debe tener la temperatura aceptable para cada alimento del bebé. Si son sopas se debe cuidar que tenga poca verdura disuelta.

Dar alimentos sólidos no es algo fácil pues el bebé aún está reconociendo los alimentos, por eso los alimentos se dan en diferentes etapas de la ablactación, por ejemplo:

6 meses: ofrecerle papillas de manzana, pera, zanahoria, papa, calabaza, calabacín, acelga y cereales sin gluten.

De 7 a 9 meses: darle yema de huevo, durazno, leguminosas, res, pavo, pollo, colados o cocidos, lentejas y garbanzos.

De 9 a 12 meses: en esta etapa el bebé ya es apto para que comience a comer en familia y conozca alimentos por sus propias manos. En este instante, puede el bebé puede comer avena, todo tipo de frutas excepto los cítricos, maíz, pastas, pan, quesos y legumbres.

Finalmente, al bebé se le debe de mantener hidratado, para ayudarlos a la digestión y a la absorción adecuada de los nutrientes.

BIBLIOGRAFÍAS:

- Lactancia materna. (2020, 8 enero). Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>
- González, G. (2020, 4 abril). ¿Sabes lo que es la ablactación? Eres Mamá. <https://eresmama.com/sabes-lo-la-ablactacion/>
- ¿Por qué es tan recomendada la lactancia? (s. f.). Nestlé Baby & me. Recuperado 27 de noviembre de 2020, de https://www.nestlebabyandme.com.mx/embarazo/salud/por-que-es-tan-recomendada-la-lactancia?gclid=CjwKCAiA5IL-BRAzEiwA0lcWYn0m1SnD8RH0A9g9AggupfC1prFm4zYzYxbcpEOeK1uZH9IzUKE5hoCv1YQAvD_BwE&gclsrc=aw.ds

