



**Universidad del Sureste
Escuela de Medicina**

**Materia:
Crecimiento y Desarrollo**

**Alumno:
Oscar Eduardo Flores Flores**

Grado: 3 semestre

Grupo: B

Tema:

**LOS BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA Y
LOS PRINCIPIOS BASICOS DE LA ABLACTACIÓN**

LOS BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Beneficios de la lactancia materna

La leche materna es un alimento ideal para los bebés, ya que puede proporcionar toda la energía y los nutrientes que el bebé necesita en los primeros meses después del nacimiento y promover la salud física y mental de la madre. En este artículo te mostramos los grandes beneficios de la lactancia materna para las mujeres y los niños que están amamantando.



Los expertos dicen que la lactancia materna es buena para las madres y los bebés. Si amamanta durante un período de tiempo prolongado, no importa cuán corto sea, usted y su bebé se beneficiarán de la lactancia.

Aprenda sobre la lactancia materna y determine si la lactancia materna es adecuada para usted. Sepa que la lactancia materna requiere tiempo y práctica. Obtenga ayuda de su familia, enfermera, especialista en lactancia o grupo de apoyo para amamantar con éxito.

Su bebé tendrá menos:

- 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



El bebé alimentado con leche materna pueden tener un menor riesgo de padecer:

- Diabetes
- Obesidad o problemas de peso
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Caries en los dientes

La lactancia reduce los costos asociados con el cuidado de la salud

Un estudio encontró que por cada 1,000 bebés no amamantados, solo las infecciones de oído, respiratorias y gastrointestinales aumentaron en 2,033 visitas, 212 días de hospitalización y 609 recetas adicionales. Solo en los Estados Unidos, si el 90% de las madres solo amamantaran durante 6 meses, se ahorrarían 13 mil millones de dólares en gastos médicos pediátricos y se evitarían más de 900 muertes.

LOS PRINCIPIOS BASICOS DE LA ABLACTACIÓN

La alimentación complementaria o ablactación es un proceso que comienza cuando la leche materna por sí sola ya no es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales del bebé, por lo que se necesitan otros alimentos y líquidos además de la leche materna.



La transición de la lactancia materna exclusiva a la alimentación familiar suele durar un período de 6 a 24 meses.

Este es un período crítico de crecimiento, en el que las deficiencias nutricionales y las enfermedades han provocado un aumento de las tasas de desnutrición entre los niños menores de cinco años.

¿Por qué es desde los 6 meses?

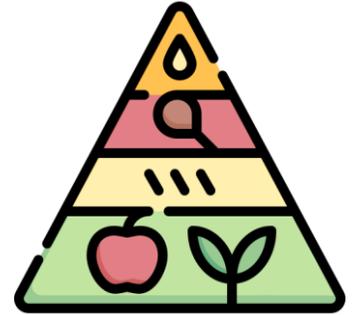
Para que un niño metabolice otros alimentos además de la leche, se requieren ciertos sistemas para madurar. Por un lado, el sistema nervioso debe estar maduro para permitir que los niños traguen con seguridad otros



alimentos además de la leche, y el tracto digestivo y los riñones también deben poder absorber y metabolizar esos alimentos.

Esta maduración suele darse entre los 4 y los 6 meses de edad. En este sentido, los bebés mayores de cuatro meses estarán "preparados" para comenzar a comer alimentos distintos a la leche.

Sin embargo, desde un punto de vista médico y nutricional, ningún estudio ha demostrado los beneficios de introducir la alimentación complementaria a los 4 meses en comparación con los 6 meses. Esto es porque durante estos meses la leche materna cubre esos requerimientos.



¿Con que y como debemos comenzar?

La alimentación complementaria comienza con alimentos ricos en hierro. En nuestro medio, esto se puede conseguir con cereales (normalmente fortificados con hierro) e introduciendo frijoles y carne lo antes posible.

No hay ninguna razón médica o nutricional para posponer ningún alimento más allá de los 6 meses (excepto la miel, la leche o las verduras de hoja verde).



La introducción de nuevos alimentos debe ser ordenada, con un intervalo de 2-3 días, y no se debe agregar azúcar ni sal a la comida de los niños.

No hay ninguna razón para recomendar comenzar la alimentación complementaria con puré de frutas o en trozos. Sin embargo, todos los niños deben comenzar a mostrar una textura grumosa a los 8-10 meses de edad y es normal que los niños rechacen nuevos alimentos y sabores por eso los padres deberán seguir persistiendo en superar el disgusto inicial.

REFERENCIAS:

1. Conocimiento, S., Ablactación, E., Médicos, Y., & Enfermeros, D. (n.d.). UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA UNAN-MANAGUA TESIS PARA OPTAR AL TÍTULO DE ESPECIALISTA EN PEDIATRIA. Retrieved December 4, 2020, from <https://core.ac.uk/download/pdf/189137824.pdf>
2. María, V. (2013, July 31). La ablactación en la dieta de los niños. Saludvida.Sld.Cu. <http://www.saludvida.sld.cu/articulo/2013/07/31/la-ablactacion-en-la-dieta-de-los-ninos>
3. OMS | Principios de orientación para la alimentación del niño no amamantado entre los 6 y los 24 meses de edad. (2013). Who.Int. https://doi.org//entity/maternal_child_adolescent/documents/9241593431/es/index.html
4. Mitchell, C., & <https://www.facebook.com/pahowho>. (2014). OPS/OMS | Beneficios. Pan American Health Organization / World Health Organization. https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=9328:breastfeeding-benefits&Itemid=42403&lang=es
5. Beneficios de la lactancia materna: MedlinePlus enciclopedia médica. (2018). Medlineplus.Gov. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000639.htm>