



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Ensayo

Dr. Gerardo Cancino Gordillo

Alumna. Heydi Antonia Coutiño Zea

3-“B”

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 04/12/2020.

LOS BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

La leche materna es el mejor alimento y el más nutritivo para los bebés, amamantar tiene beneficios para la salud de la madre y del niño, protegiéndolos de enfermedades, la lactancia crea un lazo único entre la madre y su bebé.

La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante 6 meses, con la introducción de alimentación



complementaria y continuar con la lactancia. Esta recomendación se aplica a todas las poblaciones. La Consulta de los Expertos reconoce que algunas madres no podrán, o elegirán no seguir estas recomendaciones. Estas madres también deben recibir ayuda para optimizar la nutrición de sus lactantes.

✚ Si la tasa de lactancia materna exclusiva disminuye

Empeora el índice de morbilidad, el índice de mortalidad infantil y el índice de desnutrición infantil.

✚ Si la tasa de lactancia materna exclusiva aumenta

Mejora el índice de morbilidad, el índice de mortalidad infantil y el índice de desnutrición infantil.

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.



AL AMAMANTAR

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

LECHE MATERNA

Contiene todos los nutrientes que el bebé necesita para crecer y desarrollarse sano, fuerte e inteligente

Contiene anticuerpos especiales que protegen al 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

LOS PRINCIPIOS BASICOS DE LA ABLACTACION



Es el proceso mediante el cual se introducen de manera progresiva alimentos distintos a leche materna a la dieta de un bebé. La introducción de sólidos en la dieta del bebé debe llevarse a cabo de manera suave y paulatina, e iniciarse en el sexto mes de vida.

La ablactación es momento de proporcionar alimentos sólidos diferentes a la leche materna, es un proceso clave en el desarrollo del niño, primer paso para alcanzar la alimentación completa y variada que recibirá durante toda su vida.

La ablactación es momento de proporcionar alimentos sólidos diferentes a la leche materna, es un proceso clave en el desarrollo del niño, primer paso para alcanzar la alimentación completa y variada que recibirá durante toda su vida.

POR QUE SE DEBE LLEVAR A CABO

- ✚ Necesidades nutrimentales: Energía y nutrientes para su acelerado desarrollo, para prevenir carencia.
- ✚ Desarrollo gastrointestinal: el aparato gastrointestinal se encuentra inmaduro, a partir del cuarto mes de vida, empezará a producir sustancias (enzimas)
- ✚ Desarrollo físico: El periodo de ablactación debe coincidir con la desaparición del reflejo de protrusión (empujar con la lengua lo que se acerca a los labios).



REGLAS

- ✚ No eliminar la leche materna.
- ✚ Alimentos semi-sólidos, blandos y sólidos.
- ✚ Seleccionar alimentos frescos.
- ✚ La higiene es fundamental.
- ✚ Incorporar el alimento de manera lenta.
- ✚ Los alimentos deben cocinarse con poco agua.
- ✚ No exagerar con la cocción.
- ✚ No agregar sal, azúcar o miel.
- ✚ El método de cocción más adecuado es el hervido.
- ✚ La temperatura de la comida y alimentos debe ser templada.
- ✚ La actitud al dar la comida debe ser de con suavidad y paciencia.

Las pautas que orientan al momento idóneo para iniciar la Ablactación de un niño están íntimamente relacionadas con ciertos aspectos:

1. Reflejo de deglución: no son un real problema si vemos que el primero aparece desde la semana 11 de gestación y el segundo entre las semanas 32 y 34, ambos están perfectamente coordinados a partir de los 4/6 meses hasta los 12



- meses de vida, relacionados con el momento de sostener la cabeza por el niño.
2. Reflejo de extrusión: se le considera como un reflejo de protección contra prácticas prematuras de alimentación y consiste en el rechazo de los alimentos sólidos o semisólidos mediante la protrusión de la lengua en su tercio anterior, al momento de recibir el alimento.
3. Masticación: está en proceso de desarrollo entre los 6/9 meses de edad, a la vez que se inicia la dentición.
4. La amilasa y Lipasa pancreáticas: Ambas enzimas son insuficientes o ausentes hasta los 6 a 12 meses de vida, ello lleva a la imposibilidad de degradar polisacáridos como el almidón y el de digerir grasas, respectivamente. Las grasas de la leche humana gracias a la lipasa contenida en la misma leche y la lipasa lingual el niño.

El iniciar la ablactación en forma muy temprana lleva a consecuencias como: reduce la producción de leche materna y el tiempo de la lactancia, aumenta el riesgo de infecciones y procesos alérgicos, facilita la desnutrición y aumenta el riesgo de un nuevo embarazo. Se recomienda que antes de decidir el proceso de introducción de alimentos complementarios el equipo de salud evalúe no solo la edad del niño/a, sino otros aspectos como:



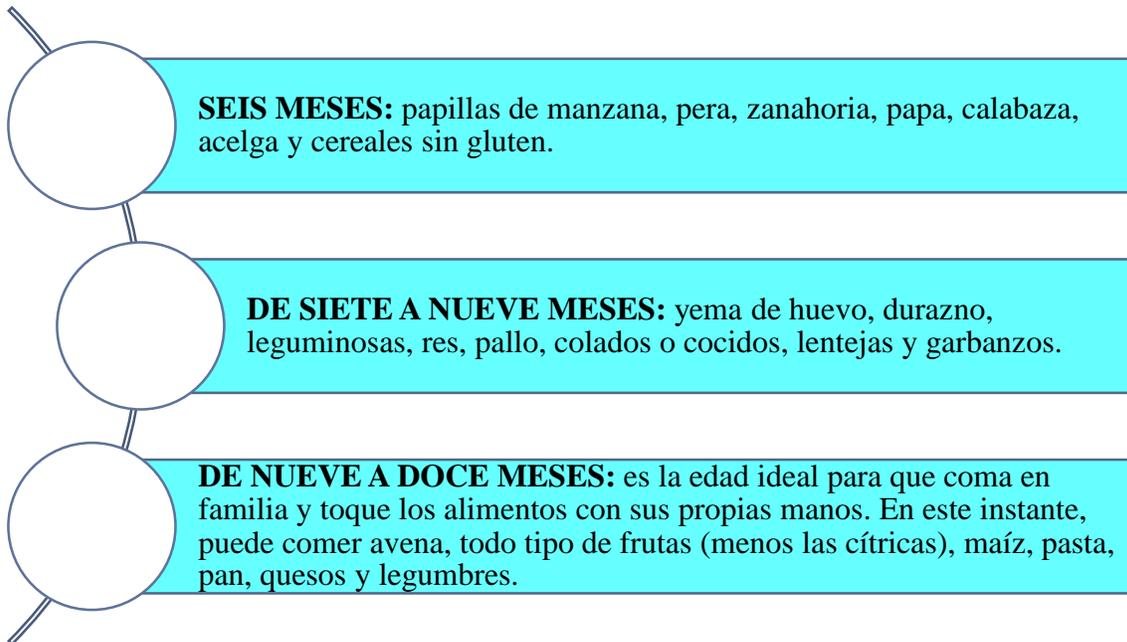
- ✚ Desarrollo psicomotor (un buen control neuromuscular de cabeza, cuello, tronco y adquisición de la posición sentada con apoyo).
- ✚ Evaluación del estado nutricional y de la curva del crecimiento del niño/a.
- ✚ Disposición y preparación de la madre para iniciar esta nueva etapa.

GUIA DE ALIMENTACION

EDAD	ALIMENTOS	PREPARACION/CONSISTENCIA	CANTIDAD	FRECUENCIA
5 - 6 meses	-calabacita -chayote -zanahoria -plátano -manzana -papa	-Rallados (con la cuchara del bebé), puré de frutas o verduras cocidas al vapor. -Alimentos colados. -No agregues azúcar ni sal.	Inicia con cucharadas y poco a poco aumenta la cantidad a libre demanda hasta ofrecerle 1/4T	Al principio ofrecerle el alimento 1 vez al día por 3-4 días. Después 1-2 veces al día.
6 meses	-papa -camote -cereales: arroz, avena, maíz. -Purifico -Fortificados con hierro -Papaya -Durazno	-Preparar un puré suave o una sopa espesa. -consistencia suave, sin grumos o sólidos. -Alimentos colados.	Inicia con cucharadas y poco a poco aumenta la cantidad a libre demanda hasta ofrecerle 1/4T	Al principio bastara una vez al día para acostumbrarlo a los sabores. Estos alimentos
6 - 7 meses	-Frijoles -Lentejas -Habas -Trigo	-Ofrecer en puré -Alimentos sin cotar.	Iniciar con probaditas poco a poco aumentar la cantidad.	1-2 veces al día.
7 - 12 meses	-pollo -Pavo -Ternero -jamón de pavo -Tortillas -Pan -Cebetas	-Alimentos molidos. -Rebanadas muy delgadas -Desmenuzados. -Hacia los 9 meses introducir alimentos picados	Iniciar con cucharadas y posteriormente a libre demanda.	1-2 veces al día.
> 12 meses	-dieta familiar -Huevo -Chicos -Guaranga, maní, -darina, toronja, -bonos y -guayaba. -Soya	-Cuidar el tamaño de los alimentos para que el niño los mastique sin riesgo de ahogarse -La yema de huevo no debe darse cruda. -Evitar platillos muy condimentados, grasosos o azucarados.	Se incrementan los alimentos a pequeñas cantidades a tolerancia del niño.	Además de las tres comidas el niño puede requerir de dos colaciones.

FASES DE LA ABLACTACION

Dar alimentos sólidos no es una tarea sencilla, por eso te presentamos los alimentos que se ven en las diferentes etapas de la ablactación:



BIBLIOGRAFIA

<https://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>

<https://www.alimmenta.com/dietas/lactancia-materna/>

<https://eresmama.com/sabes-lo-la-ablactacion/>

<https://www.ecured.cu/Ablactacion>

<https://www.bbmundo.com/bebes/seis-doce/ablactacion-exitosa-consejos-para-lograrlo/>