



# **Universidad del Sureste**

## **Escuela de Medicina**

**Materia:**

**CRECIMIENTO Y DESARROLLO**

**Ensayo de los beneficios de la lactancia materna y los principios básicos de la ablactación**

**Docente:**

**GERARDO CANCINO GORDILLO**

**Alumno: Alfredo Morales Julián**

**3-B**

**Lugar y fecha**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 27/11/2020.**

## **Introducción**

En este trabajo hablaremos de los beneficios de la lactancia materna y los principios básicos de la ablactación.

La lactancia materna es el proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos, que segregan leche inmediatamente después del parto.

La lactancia materna es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables. 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 la lactancia materna exclusiva durante seis meses, la introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros a partir de entonces, y el mantenimiento de la lactancia materna hasta los 2 años o más.

La “ablactación” es la administración de alimentos diferentes a la leche, que se proporcionan al bebé cuando sus necesidades nutricionales son mayores a las que pueden cubrir la leche materna o la fórmula. 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.

Su propósito es satisfacer las necesidades nutrimentales de lactantes sanos. Los puntos más importantes por la que se hace esto son: necesidades nutrimentales, desarrollo gastrointestinal, desarrollo físico, más adelante se hablara de una manera más amplia estos temas.

## Desarrollo

La lactancia materna es suficiente como único alimento del lactante durante los primeros seis meses, momento en que inicia la introducción de alimentos complementarios. Los componentes inmunológicos que contiene la leche humana son la principal razón para prolongar la lactancia durante los primeros 12 a 24 meses. La leche humana promueve un crecimiento óptimo en el lactante y lo protege de una gran variedad de infecciones agudas y algunas enfermedades crónicas. Es importante que los profesionales de la salud se capaciten en lactancia materna y sean capaces de promoverla y apoyarla en todos los casos.

La leche humana se compone por una fase acuosa, una lipídica, una coloidal, una membranosa y una de células vivas. En estas fases existen alrededor de 200 componentes reconocidos. Durante los primeros siete días del posparto la leche producida se denomina calostro y es de color amarillo porque su contenido de carotenos es casi 10 veces mayor que el contenido en la leche madura (7.57 vs 0.3 mg/L).

Tras la primera semana, la leche cambia su composición y dos a tres semanas después tiene las características de la “leche madura”. Los componentes de la leche materna son:

**Proteínas:** Las proteínas de la leche humana se clasifican en caseína y proteínas del suero. Las caseínas de la leche humana son  $\beta$  y  $\kappa$  caseína y no contiene  $\alpha$  y  $\gamma$ , que son bovinas de manera exclusiva.

**Lípidos:** La cantidad de lípidos contenidos en la leche humana es de 35 a 45 g/L y constituyen su mayor fuente energética. Se transportan dentro del glóbulo de grasa cuya membrana está compuesta sobre todo por fosfolípidos y colesterol (100 a 150 mg/L), en tanto que el interior del glóbulo de grasa lo constituyen en particular triacilglicéridos.

**Hidratos de carbono:** El principal hidrato de carbono de la leche humana es la lactosa. Su concentración se aproxima a 70 g/L y ejerce hasta 70% de la presión osmótica. A diferencia de los lípidos, su concentración casi no varía a pesar de las modificaciones dietéticas y las condiciones nutricias de la madre.

**Vitaminas y nutrientes inorgánicos:** En la leche humana existen vitaminas hidrosolubles y liposolubles, que se transfieren de forma directa desde la dieta y las reservas de la madre. Las vitaminas A (retinol), D (ergocalciferol), B6 (piridoxina) y B12 (hidroxicobalamina) tienen una dependencia especial de la dieta de la madre. Esto significa que su ausencia en la dieta o reserva materna pone en riesgo al lactante de presentar deficiencia. En cuanto a los nutrientes inorgánicos, como calcio, fósforo y magnesio, su transferencia de la sangre a la leche se regula de modo estricto y no se espera que la mayor ingestión de estos minerales se traduzca en mayores concentraciones en la leche.

Mientras que algunos de los beneficios que ofrece para el bebé son:

**Refuerza las defensas del bebé:** La Leche Materna proporciona una gran cantidad de defensas inmunológicas y estimula el desarrollo del propio sistema inmunológico del bebé.

**Gran concentración de nutrientes especiales para esa edad:** La Leche Materna ofrece la combinación ideal de nutrientes para el bebé, incluyendo las vitaminas, carbohidratos, proteínas y grasas que necesita. Además, su composición cambia conforme crece el bebé, de modo que satisface sus necesidades en sus diferentes etapas de desarrollo.

**Se digiere y asimila con gran facilidad:** Esto previene incomodidades en el bebé, relacionadas con el proceso de maduración del sistema digestivo, como diarrea, estreñimiento y cólico.

**Disminuye el riesgo de desarrollar obesidad:** La Leche Materna contiene la cantidad exacta de nutrientes que requiere el bebé, quien la consume en cantidades autorreguladas, por lo que incrementa las probabilidades de desarrollar un peso adecuado al comer en cantidades necesarias para su organismo.

**Reduce la predisposición a enfermedades respiratorias y alergias:** De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), los bebés que se alimentan con Leche Materna exclusivamente durante los primeros seis meses de vida tienen menos infecciones en el oído, enfermedades respiratorias, molestias digestivas, intestinales y alergias a alimentos, factores ambientales y en la piel.

**Favorece el desarrollo mandibular, los dientes y el habla:** El acto de succión contribuye al desarrollo de la mandíbula del bebé, alcanzando una posición apropiada alrededor de los 8 meses.

Ya en la **ablactación** las razones por las que debemos introducir alimentos diferentes en la dieta de un bebé son las siguientes:

**Necesidades nutrimentales:** Tu bebé necesita grandes cantidades de energía y nutrimentos para sustentar su acelerado desarrollo en esta etapa. Por lo que, a partir del sexto mes, es necesario complementar su alimentación para prevenir carencias, especialmente de algunos minerales como el hierro

**Desarrollo gastrointestinal:** Durante los primeros meses de edad, el aparato gastrointestinal de tu hijo se encuentra inmaduro, por lo que su organismo sólo puede aprovechar lo nutrimentos que contiene la leche materna. A partir del cuarto mes de vida, empezará a producir sustancias (enzimas) que lo ayudarán a aprovechar los nutrimentos presentes en otros alimentos

**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). Hay comportamientos que facilitarán su alimentación, por ejemplo, cuando tu bebé pueda sostener su cabecita, coordinar el movimiento del labio inferior hacia adentro y sentarse solo (o con tu ayuda).

Al principio no se debe de iniciar mezclando los alimentos al momento de servirlos o prepararlos para poder ofrecer uno a la vez, ya que esto permitirá conocer los sabores y su tolerancia

Se recomienda introducir solo un alimento nuevo a la vez por dos o tres días, para valorar su tolerancia y descartar alergias al mismo. Por dar un ejemplo: si el lactante ha comido y tolerado manzana, banana, pera, y zanahoria y se desea agregar calabaza se da solo estos alimentos durante tres o cuatro días para después agregar otro.

La frecuencia del alimento se puede dar en niños amamantados de 6 a 8 meses de edad se puede dar de 2 a 3 comidas al día. En niños de 9 a 11 meses y 12 a 24 meses de edad se pueden dar de 3-4 comidas al día, además de colaciones (como frutas, pedacitos de pan) ofrecidas 1 o 2 veces al día.

A los 12 meses la mayoría de los niños o niñas pueden comer al mismo tiempo de alimentación que el resto de la familia bajo una alimentación correcta.

## Conclusión

Podemos decir que la LACTANCIA MATERNA es muy bueno y trae muchos beneficios en el niño como Refuerza las defensas del bebé, gran concentración de nutrientes especiales para esa edad, se digiere y asimila con gran facilidad, disminuye el riesgo de desarrollar obesidad, reduce la predisposición a enfermedades respiratorias y alergias, favorece el desarrollo mandibular, los dientes y el habla, etc. También ayuda a la mamá como: Las mamás que amamantan se recuperan del parto mucho más rápido, la lactancia materna exclusiva retrasa el retorno del período menstrual, contribuye a la pérdida de peso ganado, puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, favorece la relajación, genera sentimientos de apego y disminuye el riesgo de depresión post parto. Mientras que en la ablactación es bueno ya que tiene beneficios para él bebe y su desarrollo, pero se debe de seguir al pie de la letra para evitar un daño al estómago del niño ya que las porciones que se les dan debe de ser sanas (frutas), pocas y constantes, pero con un breve tiempo de una y otra para que el estómago del niño se esté acostumbrando y no le haga mal

## Referencias

Martínez, M. R. Y. (2017). Pediatría - Salud y enfermedad del niño y del adolescente. 2 Volúmenes (8.a ed.). Editorial El Manual Moderno.

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

<https://www.bbmundo.com/bebes/seis-doce/cuando-y-como-iniciar-la-ablactacion/>

[https://www.nestlebabyandme.com.mx/embarazo/salud/por-que-es-tan-recomendada-la-lactancia?gclid=CjwKCAiA5IL-BRAzEiwA0lcWYINyohB9nLuH5ZmnWkm6m1Gs4UZxALLb\\_1gR6Ortqr23Bx5bnZuQ5xoCJ9sQAvD\\_BwE&gclidsrc=aw.ds](https://www.nestlebabyandme.com.mx/embarazo/salud/por-que-es-tan-recomendada-la-lactancia?gclid=CjwKCAiA5IL-BRAzEiwA0lcWYINyohB9nLuH5ZmnWkm6m1Gs4UZxALLb_1gR6Ortqr23Bx5bnZuQ5xoCJ9sQAvD_BwE&gclidsrc=aw.ds)

<https://www.actuamed.com.mx/informacion-pacientes/guia-para-la-correcta-ablactacion>