



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina

Materia:
Crecimiento y desarrollo
DR. Gerardo Cancino Gordillo

Presenta:
Fátima Andrea López Álvarez
3* B

Lugar y fecha
Comitán de Domínguez Chiapas a 04/12/20

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

Desde mucho tiempo atrás se ha hablado y se ha demostrado que la leche materna exclusiva hasta los seis meses de edad ha beneficiado el desarrollo y crecimiento de los niños, se habla que los protege de enfermedades respiratorias, así como las intestinales, como también el fortalecimiento de su sistema inmunológico, los beneficios que trae hacia la madre son también muy importantes ya que le brinda protección en cuanto infecciones y le proporciona calcio, previendo la aparición del cáncer de mamá.

La etapa de lactante se extiende desde el momento del nacimiento hasta los dos años de edad. A lo largo de este periodo, el niño va a comenzar su alimentación con la ingesta exclusiva de leche, ya que su inmadurez solo le permite la utilización de sus reflejos de succión y deglución. Posteriormente, en las siguientes etapas, podrá incorporar los alimentos semilíquidos y después los sólidos.

Es una de las estrategias más efectivas para prevenir la morbilidad y mortalidad infantil. La lactancia natural tiene beneficios para el lactante tanto como para la madre; se asocia con menor riesgo de sufrir cáncer de mama o de ovarios, y de diabetes en la mujer. Y está relacionada con ahorros familiares sustanciales asociados con la compra de fórmula.

La leche materna contiene elementos que cumplen la nutrición completa del lactante como las proteínas, nitrógeno no proteico, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas hidrosolubles, minerales y iones, esta también cambia cronológicamente de acuerdo a la etapa y necesidades del niño. El calostro es la leche que se produce desde el nacimiento hasta el 4^o-6^o día de vida. Posee gran contenido proteico, IgA secretora, lactoferrina, oligosacáridos, factor de crecimiento intestinal y minerales. Es pobre en grasa y predomina en ella el colesterol. Su función principal es la de proporcionar lo que el niño necesita para el crecimiento y protección del aparato digestivo. La leche de transición (desde el 6^o al 15^o día de vida del bebé) tiene una composición intermedia entre el calostro y la leche

madura. En su composición disminuyen la cantidad de inmunoglobulinas, aumenta la lactosa, los lípidos, las vitaminas liposolubles e hidrosolubles. La leche madura tiene un contenido energético mayor (700 Kcal/L). El 80% es agua, con un contenido proteico de 0,9-1,2 g/dl, más bajo que la leche de vaca (3,5 g/dl).

La introducción de otros alimentos en la dieta constituye uno de los eventos más esperados por la madre. La ablactación es el momento de proporcionar alimentos sólidos diferentes a la leche materna, este es un proceso clave en el desarrollo del niño, es el primer paso para alcanzar la alimentación completa y variada que recibirá durante toda su vida. En ocasiones se prefiere emplear la expresión introducción de alimentos, que tiene en cuenta su incorporación a la dieta del niño sin excluir la leche materna. El implemento de los alimentos sólidos debe de ser por etapas ya que la madurez del sistema gastrointestinal del niño va de acuerdo a su edad, así como la asimilación de cada uno de los componentes un ejemplo de esto puede ser

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.

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.

Es importante mantener hidratado al bebé, para poder ayudarlos a la digestión y a la absorción adecuada de los nutrientes.

Es importante que como personal de salud en formación tengamos en cuenta que el crecimiento y la alimentación de los niños varían de acuerdo a la etapa en la que se encuentre, para que aprendamos y podamos orientar al responsable del menor y poder prevenir enfermedades y que el niño pueda desarrollarse plenamente cumpliendo con todos los nutrientes que necesita.

Referencias:

- ¿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-BRAzEiwA0lcWYn0m1SnD8RH0A9g9AggupfC1prFm4zYzYxbcpEOeK1uZHa9IzUKE5hoCv1YQAvD_BwE&gclsrc=aw.ds
- González, G. (2020, 4 abril). ¿Sabes lo que es la ablactación? Eres Mamá. <https://eresmama.com/sabes-lo-la-ablactacion/>
- Arriola López, Lazo Calderón, Chinchilla, A. A. B. X. J. (2016, 1 abril). Fundamentos sobre Alimentación del lactante sano. Acta Pediátrica Hondureña. <http://www.bvs.hn/APH/pdf/APHVol7/pdf/APHVol7-1-2016-11.pdf>
- La alimentación del lactante y del niño pequeño. (2010, 23 marzo). Organización Mundial de la Salud. https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2010/IYCF_model_SP_web.pdf