

# **Universidad del Sureste**

## **Escuela de Medicina**

**Materia:**

**CRECIMIENTO Y DESARROLLO**

**Tema:**

**“ENSAYO ACERCA DE LOS BENEFICIOS DE LA  
LACTANCIA MATERNA Y LOS PRINCIPIOS BASICOS  
DE LA ABLACTACIÓN”**

**Docente:**

**Gerardo Cancino Gordillo**

**Alumno:**

**Oswaldo Morales Julián**

**3- “B”**

**Lugar y fecha**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 04/12/2020.**

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

### **“Introducción”**

La lactancia materna es muy importante para la vida de un Recién nacido ya que les trae muchos beneficios y los protege; lactancia se da únicamente durante los primeros 6 meses de vida, es muy importante que durante este tiempo se amamante al bebé con leche materna ya que durante este periodo se necesita de una gran cantidad de nutrientes para que haya un buen desarrollo sin complicaciones aunque es posible que solo la leche materna no sea suficiente para este periodo y sea necesario el uso de suplementos después.

Pero eso no significa que la leche materna sea mala si no al contrario es muy buena para el recién nacido ya que la lactancia materna protege de infecciones y reduce la mortalidad neonatal.

### **“Desarrollo”**

La lactancia materna trae grandes beneficios para el recién nacido y para la madre también ya que protege al bebé de posibles enfermedades y fortalece el vínculo que existe entre la madre y su hijo; los principales beneficios que tendrá el recién nacido por ser amamantado:

- Tiene las cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas y grasa
- Proporciona las proteínas digestivas, minerales, vitaminas y hormonas que los bebés necesitan
- Tiene anticuerpos que ayudan a evitar que su bebé se enferme

Además, que el bebé será menos propenso a:

- 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

Pero para la madre también existen grandes beneficios como:

- Se establecerá un vínculo único entre la madre y su bebé
- Será más fácil para la madre bajar de peso

- Se demorará el inicio de los periodos menstruales de la madre
- Disminuirá el riesgo de enfermedades, como diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer de ovarios y de mama, osteoporosis, enfermedades del corazón y obesidad

Es importante también señalar que la lactancia materna es suficiente como único alimento del lactante durante los primeros seis meses, momento en que inicia la introducción de alimentos complementarios.

La leche humana promueve un crecimiento óptimo en el lactante y lo protege de una gran variedad de infecciones agudas y algunas enfermedades crónicas.

Porque tenemos que hacer mucho énfasis que la leche de pecho es el único alimento necesario para cubrir sus necesidades de crecimiento y desarrollo adecuados hasta los 6 meses de vida.

La leche materna está llena de inmunoglobulinas que protegen a los bebés contra la neumonía, la diarrea, las infecciones del oído y el asma, entre otras enfermedades. Amamantar inmediatamente después del nacimiento es importante porque el sistema inmunitario de los recién nacidos aún no está del todo maduro. Es por ello que muchas veces se denomina a la lactancia materna como "la primera vacuna".

Durante las primeras horas de vida la leche materna reduce en casi 20% el riesgo de morir en el primer mes, el sistema inmunológico de los recién nacidos es muy inmaduro lo que los pone en una situación muy vulnerable para posibles enfermedades e infecciones, pero la leche materna se encarga de ofrecer una protección inmediata estimular el sistema inmunológico para el correcto desarrollo del bebé.

Los bebés que no son amamantados durante los primeros meses de vida tiene una mayor posibilidad de morir ya que incrementa seis veces más su riesgo a comparación de los que si son amamantados; “entre los 9 y 11 meses aquellos que no son amamantados tienen 30% más de probabilidades de fallecer. Se estima que la lactancia materna subóptima causó el 11,6% (804.000) de las muertes de recién nacidos en 2011.”

“Un estudio encontró que, por cada 1.000 bebés no amamantados, hubo 2.033 visitas adicionales al médico, 212 días de hospitalización adicionales, y 609 recetas extras por solo tres enfermedades — infecciones del oído, respiratorias y gastrointestinales. Solo en los Estados Unidos, si el 90% de las madres amamantara en forma exclusiva durante 6 meses, se ahorrarían 13 mil millones de dólares al año en costos de atención de salud pediátricos y se evitarían más de 900 muertes.” (OPS, s.f.)

## **La lactancia materna hace que los bebés sean más inteligentes**

Los adolescentes y adultos que fueron amamantados de niños obtienen de 2 a 5 puntos más en los indicadores de desarrollo cognoscitivo. La lactancia materna también se asocia a mayores logros educativos. Además, el amamantamiento por 6 meses, en comparación con 4 meses, mejora el desarrollo motriz de los bebés.

## **La lactancia materna promueve el vínculo**

Un período más prolongado de lactancia materna también se asocia a una mayor capacidad de respuesta materna y a la seguridad emocional que brinda el vínculo

## **“PRINCIPIOS BASICOS DE LA ABLACTACIÓN”**

Como anteriormente lo mencionamos la OMS (Organización Mundial de la Salud) recomiendo que se debe de dejar de amamantar al bebé hasta los seis meses de edad ya que después de eso se recomienda que se introduzcan ya alimentos sólidos, a este proceso se le conoce como ablactación.

La ablactación es la administración de otro alimento al bebe que no sea la leche materna o algún otro sustituto, que sean ya alimentos sólidos, pero de una manera suave y paulatina para que el bebé se adapte ya que para él es un nuevo mundo de alimentos y al principio su sistema digestivo no estará acostumbrado y puede reaccionar de diferentes formas.

Pero porque es necesaria la ablactación de nuevos alimentos para el recién nacido, la leche materna siempre será la principal fuente de nutrientes para el bebé, pero después de los seis meses su cuerpo necesita más nutrientes ya que ahora necesita mucha más energía de la que tenía antes.

Durante los primeros meses de vida del bebé el aparato gastrointestinal se encuentra inmaduro por lo que solo es capaz de digerir la leche materna que le proporciona la madre. A partir del cuarto mes de vida, empezará a producir sustancias (enzimas) que lo ayudarán a aprovechar los nutrimentos presentes en otros alimentos.

La ablactación es muy importante porque de esa manera podemos proporcionarle a los bebés los nutrientes que necesita para esta nueva etapa de vida ya que a partir de los seis meses de vida se necesitara una mayor cantidad de energía por lo que es recomendado la introducción ya para el bebé alimentos semisólidos para que se vaya acostumbrando de una mejor manera y poco a poco irle introducciones mas alimentos solida pero todo con su tiempo para que el sistema digestivo del niño pueda adecuar se una correcta manera, es muy recomendado que todo este proceso sea organizado por un especialista como un pediatra para que le proporciona una dieta adecuada al niño sin que tenga repercusiones y se adecue bien a los alimentos solidos

## “Bibliografía”

<http://www.bvs.hn/APH/pdf/APHVol7/pdf/APHVol7-1-2016-11.pdf>

Mitchell, C. (2017). *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](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=9328:breastfeeding-benefits&Itemid=42403&lang=es)

<https://core.ac.uk/download/pdf/189137824.pdf>

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