

# **UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

## **ESCUELA DE MEDICINA**

**Materia:**

**Crecimiento y desarrollo**

**Trabajo:**

**Ensayo**

**3°B**

**Presenta:**

**Juan Pablo Sánchez Abarca**

**Docente:**

**Dr. Gerardo Cancino Gordillo**

**Lugar y fecha:**

**Comitán de Domínguez, Chiapas a 05/12/2020**

## **Beneficios de la lactancia materna y principios básicos de la ablactación**

La lactancia materna se le conoce como el mejor y único alimento que una madre puede ofrecer a su hijo o hija tan pronto nace, ya que esta sustancia proporciona los nutrientes necesarios para que su hijo pueda lograr un crecimiento y un desarrollo adecuado, es decir, contiene todos los nutrientes perfectos en calidad y cantidad, que son de fácil digestión y absorción, porque son específicos para la especie humana. Además, la leche materna contiene anticuerpos que protegen contra las infecciones. Los beneficios de la lactancia materna traen beneficios principalmente al niño, como a la madre y a la sociedad.

La leche materna le brinda al recién nacido todos los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo saludables. El calostro, la primera leche de la mamá después del parto, es un líquido espeso, de color amarillento, que es el mejor alimento que puede recibir el bebé en las primeras horas de vida, ya que lo defiende de las infecciones más comunes. A través de su leche, la mamá le transmite al bebé factores de protección que lo protegen contra las enfermedades más comunes cuando son muy pequeños y hasta que sean capaces de formar sus propias defensas.

La alimentación con leche materna debe iniciarse inmediatamente al nacer, si no hay algún impedimento médico, cada bebé va marcando su frecuencia de alimentación de acuerdo a su necesidad. Debes amamantarlo cuando lo pida, y durante el tiempo que lo requiera, es lo que se llama alimentación a libre demanda. Recuerda que los signos tempranos de hambre son: movimientos rápidos de los ojos, chupeteo, se lleva la mano a la boca, abre su boca en búsqueda del pecho, se pone inquieto y los signos tardíos son que se agita, llora y se pone colorado.

Cuando la leche materna ya no es suficiente para cubrir las necesidades nutricionales del niño, es necesario agregar alimento complementario a su dieta. La transición de la lactancia materna exclusiva a la nutrición complementaria generalmente toma de 6 a 18

a 24 meses y es un período altamente vulnerable en el que la desnutrición comienza para muchos niños y uno de los más comunes contribuye a la alta prevalencia de desnutrición en niños menores de 5 años en todo el mundo.

La alimentación complementaria debe utilizarse en el momento adecuado, lo que significa que todos los niños deben recibir alimentos distintos a la leche materna a partir de los 6 meses de edad. La alimentación complementaria debe ser suficiente, lo que significa que los alimentos deben tener la consistencia y variedad suficientes, y deben administrarse en una cantidad y frecuencia adecuadas para satisfacer las necesidades nutricionales de los niños en crecimiento sin dejar de amamantar.

Los alimentos deben prepararse y manejarse en condiciones seguras, es decir, para minimizar el riesgo de contaminación por microorganismos patógenos. Además, deben ser manejados de manera adecuada, lo que significa que deben tener una textura adecuada a la edad del niño y responder a las necesidades del niño de acuerdo con los principios de la atención psicosocial.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los bebés comiencen a recibir alimentos complementarios a los 6 meses de edad, primero comiendo de 2 a 3 veces al día entre los 6 y 8 meses, y luego entre los 9 y los 11 meses y los 12 a 24 meses, aproximadamente tres o cuatro veces al mes, se tiene que agregar bocadillos nutritivos una o dos veces al día según sea necesario.

### *Guía de alimentación complementaria para un lactante*

Edad	Recomendaciones
6 meses	Principalmente se utilizan frutas y verduras en forma de papilla, para poder adquirir vitaminas, minerales y fibras para una buena digestión.
7 meses	En esta etapa se puede complementar cereales, en especial sin trigo, para poder evitar problemas inmune por la intolerancia al gluten.
8 meses	Se puede comenzar con carnes, en especial la de pollo, ya que esta es la más fácil de digerir y para aportar aminoácidos y minerales. También se puede incluir yema de huevo mientras esté bien cocinada para adicionar ácidos grasos esenciales.

9 meses	Se da derivados de lácteos y también se tiene que evitar la clara de huevo, ya que las enzimas no están asimiladas para ello.
10-11 meses	Dar alimentos que necesitan una mayor madurez digestiva.
12 meses	Complementar bien la dieta del niño.

Todo esto tiene que ser con supervisión de un pediatra.

Es muy importante conocer acerca del como poder alimentar a un niño, desde que nace durante todo su trayecto de la infancia, para poder evitar una mala nutrición por no saber cómo poder alimentarlo de forma correcta. Si nuestro niño tiene una buena alimentación podemos evitar distintas enfermedades que se puede dan en esta etapa muy primordial de crecimiento, ya que están expuestos a varios factores que les pueden causar distintas enfermedades relacionadas a la mala nutrición.

#### Referencias:

1. Aguilar, M. H., & Maldonado, J. A. (2005, October). La lactancia materna. Cómo promover y apoyar la lactancia materna en la práctica pediátrica. Recomendaciones del Comité de Lactancia de la AEP. In *Anales de Pediatría* (Vol. 63, No. 4, pp. 340-356). Elsevier Doyma.
2. <https://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>
3. Borja, P. Y., Palacios, P., Aviles, V., Carrera, G., & Carrera, F. (2012). ABLACTACIÓN EN LACTANTES.
4. [https://www.who.int/nutrition/topics/complementary\\_feeding/es/](https://www.who.int/nutrition/topics/complementary_feeding/es/)
5. <https://elembarazo.net/la-ablactacion-o-la-alimentacion-complementaria.html>