



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia: Crecimiento y desarrollo

Dr. Gerardo Cancino Gordillo

Ensayo: Beneficios de la lactancia materna y principios básicos de la ablactación

Alumna: Guadalupe Elizabeth González González

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 04/12/2020.

Beneficios de la lactancia materna y principios básicos de la ablactación



La lactancia materna tiene grandes beneficios tanto para el bebé como para la madre, la lactancia materna ayuda a reducir la mortalidad infantil y además tiene beneficios a largo plazo, en la vida adulta. La leche materna es el alimento natural previsto para los recién nacidos, esa leche les proporciona a ellos la energía y nutrientes que necesitan para crecer de manera adecuada durante los primeros seis meses de vida.

La leche materna contiene todos los nutrientes que el bebé necesita para crecer y desarrollarse sano, fuerte e inteligente, promueve el desarrollo sensorial y cognitivo, además de proteger al bebé de enfermedades infecciosas y crónicas. Contiene anticuerpos especiales que protegen el bebé contra infecciones respiratorias, gripe, asma, infecciones de oído, diarreas, reduce el riesgo de malnutrición infantil, es de fácil digestión y evita el estreñimiento, disminuye alergias, obesidad, sobrepeso infantil y diabetes tipo 2 al mediano y largo plazo.

La exclusiva lactancia materna reduce la mortalidad infantil por enfermedades de la infancia, como la diarrea o la neumonía, y en caso de enfermedad favorece una pronta recuperación. Así también la madre obtiene beneficios de amamantar a sus hijos como es la disminución el riesgo de cáncer ovárico y mamario, y el riesgo de osteoporosis después de la menopausia, reduce el riesgo de depresión post-parto, reduce el riesgo de anemia, ayuda a bajar de peso, también incrementa los recursos de la familia y el país, es una forma segura de alimentación y resulta inocua para el medio ambiente.

En los días posteriores al parto, la oxitocina que produce el cuerpo durante la lactancia te ayuda a evitar más pérdidas de sangre, por lo que es menos probable que sufras una anemia ferropénica. La oxitocina también tiene un efecto antidepresivo. Un estudio demostró que las madres que tenían mayores niveles de esta hormona padecían menos síntomas asociados a la ansiedad y la depresión. Mientras las madres amamanten, la oxitocina ayudará a la madre a sentirse calmada, reducir el estrés y la presión sanguínea, e incluso aumentará umbral del dolor.

Aunque puede ser agotador durante las primeras semanas, la leche materna es un alimento muy práctico, pues puedes alimentar a tu bebé en cualquier momento y con un esfuerzo mínimo.

También la lactancia ayuda a establecer un vínculo entre la madre y el bebé y aquí también entra la oxitocina que ayuda a reforzar ese vínculo.

La OMS recomienda que se alimente el bebé con leche materna desde la primera hora de vida. La primera leche materna, o calostro, que producen las madres en los primeros 3 a 4 días después del nacimiento del bebé, es rica en vitaminas liposolubles como E, A, potasio, caroteno, y minerales como sodio y zinc. Además, contiene muy pocas cantidades de lactosa y grasas, contiene una alta concentración de proteínas protectoras, como la lactoferrina, linfocitos y macrófagos, favoreciendo la protección al bebé de los gérmenes que se encuentran en su entorno y fortaleciendo su sistema inmune. Los bebés que no se alimentan de leche materna en sus primeras horas de vida tienen 86.5% más probabilidades de morir durante los primeros 28 días de vida que los que son amamantados.

Además los nutrientes que contiene la leche materna se adaptan de acuerdo con las necesidades individuales de cada niña y niño, por lo tanto, es importante que no se consuma otro alimento en este periodo, ya que puede interferir con el mecanismo natural de lactancia.

Así también la lactancia contribuye en el cuidado del medio ambiente. Pues se trata de una práctica que no produce desechos, a diferencia de la alimentación por fórmulas en la que se requiere el uso de plásticos y otros materiales, así como una importante cantidad de agua, que podría poner en riesgo a bebés que viven en comunidades con dificultades de acceso a agua potable.

En cuanto a la ablactación es un proceso mediante el cual se va a introducir a la dieta del niño, de manera progresiva alimentos diferentes a la leche, es una alimentación complementaria. Para comenzar con la ablactación se le debe dar un alimento a la vez por tres o cuatro días, esto le permitirá conocer los sabores y su tolerancia y descartar alergia al mismo. Para la frecuencia en que se deben ofrecer los alimentos complementarios son de acuerdo a los meses de edad que tenga. Si son niños de 6 a 8 meses de edad se deberá



proporcionarle 2 a 3 comidas al día. Si son niños de 9 a 11 meses y 12 a 24 meses de edad debe incluir 3 a 4 comidas al día, además colocaciones como una fruta, un pedazo de pan o galleta ofrecidos de 1 a 2 veces al día. Con respecto al tiempo en el que el niño puede consumir el mismo tipo de alimento que el resto de la familia es a partir de los 12 meses, bajo

una alimentación correcta.

Así que las recomendaciones generales para asegurar una ablactación exitosa se recomiendan:

- Alimentar a los lactantes directamente y asistir al niño o niña cuando come por sí solo, respetando sus signos de hambre y satisfacción.
- Alimentar despacio y pacientemente, así como animar al niño o niña a comer, pero sin forzarlos.
- Si en caso de que el niño o niña rechace varios alimentos se tendrá que experimentar con diversas combinaciones de sabores, texturas y métodos para animarlos a comer.
- Hay que promover el consumo de alimentos de acuerdo con el plato del buen comer.
- Evitar las distracciones durante las horas de comida si el niño o niña suele perder el interés rápidamente.
- Lavarse las manos antes de preparar el alimento y lavar las manos de los niños antes de que empiecen a comer.
- Utilizar utensilios limpios para preparar y servir los alimentos. Deben emplearse utensilios adecuados y permitir que el niño intente comer solo, aunque se ensucie.
- Evitar el uso de biberones.
- Servir los alimentos inmediatamente después de su preparación.
- A partir del sexto mes se recomienda incluir carnes y a partir de los 2 años de edad, dar leche descremada.
- Variar los alimentos para cubrir las necesidades nutricionales. Las frutas y verduras ricas en vitamina A deben ser consumidas a diario.
- Debe ofrecerse agua simple potable y evitar darles jugos o refrescos.

Como conclusión es que la lactancia materna proporciona grandes beneficios tanto para el bebé como para la madre. En cuanto a los niños ayuda a reducir la mortalidad infantil, les brinda los nutrientes necesarios para que puedan crecer correctamente y les trae beneficios a largo plazo. Así como a las madres les ayuda a reducir la probabilidad de presentar el riesgo de cáncer ovárico y mamario, y el riesgo de osteoporosis después de la menopausia entre otros.

Referencias

- Beneficios de la Lactancia materna. (s. f.). UNICEF. Recuperado 27 de noviembre de 2020, de [https://www.unicef.org/Beneficios_de_la_Lactancia_Materna\(1\).pdf](https://www.unicef.org/Beneficios_de_la_Lactancia_Materna(1).pdf)
- Lactancia materna. (s. f.). OMS. Recuperado 27 de noviembre de 2020.
- Beneficios de la lactancia materna para la madre. (s. f.). Lactancia materna. Recuperado 27 de noviembre de 2020.
- LA IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA. (s. f.). Save the children. Recuperado 30 de noviembre de 2020.
- GUÍA PARA LA CORRECTA ABLACTACIÓN. (s. f.). ABLACTACIÓN. Recuperado 3 de diciembre de 2020.
- QUE ES LA ABLACTACIÓN. (2020, 4 abril). Gladys González. <https://eresmama.com/sabes-lo-la-ablactacion/>