



**Nombre del alumno: Hugo Gerardo Morales Gordillo.**

**Nombre del Dr: Gerardo Cancino Gordillo**

**Materia: Crecimiento y desarrollo**

**Grado: Tercero**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez Chiapas a 4 de diciembre del 2020.

## LACTANCIA MATERNA

La lactancia es un período de la vida en el que la madre ofrece al recién nacido un alimento adecuado a sus necesidades, en este caso el alimento es la leche materna, no sólo considerando su composición sino también en el aspecto emocional, ya que el vínculo afectivo que se establece entre una madre y su bebé constituye una experiencia especial, singular y única para la relación madre- hijo.

Leche materna es el primer alimento natural de los niños, proporciona toda la energía y los nutrientes que necesitan durante sus primeros meses de vida y sigue aportándoles al menos la mitad de sus necesidades nutricionales durante la segunda mitad del primer año y hasta un tercio durante el segundo año de vida. La leche materna incluye todos los nutrientes que un recién nacido requiere hasta los seis meses de edad, por lo que será su único alimento, según la OMS los principales componentes de la leche materna son los siguientes:

1° Grasas: En cada 100 mililitros de leche hay 3,5 gramos de grasa, aunque la cantidad que recibe el lactante varía a lo largo de la toma.

2° Carbohidratos: El principal es la lactosa, cuya presencia es más alta que en otro tipo de leches y sirve como fuente de energía. Otros hidratos de carbono presentes en la leche materna son los oligosacáridos, importantes para combatir infecciones.

3° Proteínas: La leche materna contiene una menor concentración de proteínas que la leche normal, lo cual la hace más adecuada para los lactantes. Algunas de estas proteínas son la caseína o la alfa-lactoalbúmina. La beta-lactoglobulina

4° Vitaminas y minerales: La leche materna ofrece la cantidad adecuada de la mayoría de las vitaminas

La OMS puede afirmar ahora con plena seguridad que la lactancia materna reduce la mortalidad infantil y tiene beneficios sanitarios que llegan hasta la edad adulta, algo muy importante que debemos de recalcar es; para que las madres puedan practicar el amamantamiento exclusivo durante los seis primeros meses, la OMS y el UNICEF recomiendan:

Iniciar el amamantamiento durante la primera hora de vida, practicar el amamantamiento exclusivo, es decir, proporcionar al lactante únicamente leche materna, sin otros alimentos o bebidas, ni siquiera agua, dar el pecho cuando el niño lo reclame, ya sea de día o de noche, no utilizar biberones, tetinas o chupetes.

### BENEFICIOS DE LA LACTANCIA PARA EL BEBE:

La leche materna contiene todo lo que el niño necesita durante los seis primeros meses de vida, favoreciendo su crecimiento, maduración y salud.

Muchos de los componentes de la misma se encargan de protegerle mientras su sistema inmunitario completa su desarrollo, protegiéndole de enfermedades como catarrros, bronquiolitis, neumonía, diarreas, otitis, infecciones de orina, etcétera; además de enfermedades futuras como asma, alergia, obesidad, o diabetes, y favoreciendo el intelecto

#### BENEFICIOS DE LA LACTANCIA PARA LA MADRE:

La lactancia materna acelera la recuperación, ya que la madre pierde el peso ganado durante el embarazo más rápidamente y es más difícil que padezca anemia tras el parto. También tienen menos riesgo de hipertensión y depresión posparto, la osteoporosis y los cánceres de mama y de ovario son menos frecuentes en aquellas mujeres que amamantaron a sus hijos.

### LA ABLACTACION

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. El cambio de alimentación requiere ayuda y mucha paciencia, por eso primero es tener control sobre las posibles intolerancias alimenticias, es decir, cuando algún alimento produce diarrea, aumento de temperatura, estreñimiento u otro tipo de enfermedades al bebé. El organismo del bebé debe irse acostumbrando progresivamente.

Para poder iniciar la ablactación no se deben de mezclar los alimentos a la hora de servirlos o prepararlos, sino que se deben de servir uno a la vez, así permitirá al bebé que conozca los sabores y nos ayudara a ver lo que antes ya habíamos comentado la intolerancia a algunos alimentos, otro punto importante es la frecuencia con la que se le ofrecerá alimentos al niño por ejemplo:

Niños amamantando de 6 a 8 meses de edad se le debe de proporcionar de 2 a 3 comidas al día.

Niños de 9 a 11 meses de edad deben de tener 3 a 4 comidas al día agregando de una a dos colaciones al día esto puede ser fruta, un pedazo de pan etc.

A partir de los 12 meses de edad el niño ya puede comer el mismo alimento que el resto de la familia eso si recordando tener y llevar una buena y sana alimentación, esto evitara que el niño comience con sobrepeso a temprana edad.

Para que se lleve a cabo una ablactación exitosa se recomienda lo siguiente:

Alimentar al niño despacio y con mucha paciencia, así como animarlos para que coman, pero tampoco forzarlos.

Si el niño rechaza varios alimentos, probar con algunos otros que tengas otro sabor o textura, para que note la diferencia

Darle alimentos que vengan plasmados en el plato del buen comer, así comenzará a llevar una buena dieta.

Utilizar utensilios limpios, para preparar y servir los alimentos, también es importante dejar que el niño coma solito, aunque se manche.

Brindarle al niño agua purificada o jugos de frutas naturales, evitar los jugos con colorantes artificiales.

Al darle una ablactación a muy temprana edad por ejemplo menos de 4 meses con más de 4 alimentos, provocará que tenga un riesgo elevado de dermatitis atópica, la introducción no más tiempo de lo recomendado de cereales, huevo y pescado puede disminuir el riesgo de asma y rinitis de tipo alérgica.

#### Referencias:

1° UNICEF (2017) LACTANCIA MATERNA

<https://www.unicef.org/ecuador/media/2611/file/Lactancia%20materna.pdf>

2° <https://www.actuamed.com.mx/informacion-pacientes/guia-para-la-correcta-ablactacion>

3° <https://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/es/>

4° Esparza Lecumberry Laura (2016) La lactancia materna, el mejor comienzo PDF

<https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/8DDD9B66-52AC-4D17-88B2-DCFA3DDFD3CC/69013/Librolactancia1.pdf>