



**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 27/10/2020.**

## 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, es decir 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, alergias y otras enfermedades, reduce el riesgo de malnutrición infantil, es de fácil digestión y evita el estreñimiento.

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.

## 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.