



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Crecimiento y desarrollo

Tema:

- **BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA**
- **PRINCIPIOS BASICOS DE LA ABLACTACIÓN**

Presenta:

Minerva Patricia Reveles Ávalos

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 04/12/2020.

Beneficios de la lactancia materna.

La lactancia materna es el alimento ideal y más indicado principalmente en los primeros 6 meses de vida, al igual continuando con la alimentación complementaria hasta el año o más, esto según la voluntad de la madre e hijo, ya que esto les da múltiples ventajas a ambos.

Si hablamos de salud pública de la lactancia materna esto es considerado un punto muy importante ya que esto no solo es la elección de un estilo de vida, en este punto el pediatra tiene un papel muy importante en su respectiva comunidad, ya que él debe de promocionar la lactancia materna para el beneficio de la madre y el hijo, debe de conocer las medidas adecuadas para que pueda ayudar a la madre en la resolución de los diferentes problemas que puedan surgir y supervisar las posibles contraindicaciones.

La lactancia materna favorece al desarrollo del niño o niña, al igual que el alimento que necesita para estar bien nutrido.

La leche materna contiene aminoácidos que necesita el normal desarrollo del cerebro, al igual que los protege contra infecciones y enfermedades.

No existe alimento más completo que la leche materna para que el niño o niña pueda crecer de una manera protegida, inteligente, despierta y llena de vida.

Si hablamos sobre el calostro, esta es la primera leche que produce la madre inmediatamente después del parto, este es espeso, puede ser de aspecto transparente o amarillo.

El calostro es una leche muy importante y valiosa ya que esta:

- Tiene todos los alimentos que son necesarios para nutrir al niño o niña después del nacimiento.
- Protege al niño o niña contra infecciones y otras enfermedades
- Los niños o niñas que toman calostro son los bebés más sanos
- Protege al niño o niña contra infecciones y otras enfermedades las cuales la madre ha sido expuesta

- Tiene las dosis de vitamina A y otros diferentes micronutrientes que son necesarios desde el nacimiento
- Es un purgante natural, ya que este limpia el estómago del recién nacido

Por esto es muy importante mantener la lactancia materna tan pronto que nazca el niño o niña.

La leche materna es buena para la digestión del niño al igual que esta nos protege contra las diarreas y otras enfermedades.

La leche materna es el alimento ideal para el recién nacido ya que este contiene las cantidades necesarias de:

- Vitaminas, como lo son la vitamina A, B, C para que crezca saludable y esté bien protegido
- Fosforo y Calcio, para que mantenga huesos sanos y fuertes
- Hierro, para mantener la energía adecuada
- Proteínas, protegerlo contra enfermedades
- Grasas, estas protegerán cuando los RN sean mayores, de padecer enfermedades del corazón y circulación
- Azúcares, para que tenga la energía y para alimentar al cerebro

La leche materna es el único alimento que nutre al RN completamente durante los primeros 6 meses de vida y el único alimento que le da protección sostenida y completa durante los primeros 2 años.

Ventajas para la madre

- La placenta sale con más facilidad y rápidamente
- Disminuye el riesgo de anemia
- La matriz recupera rápidamente su tamaño normal
- La madre tendrá pechos menos congestionados cuando baje la leche
- La leche baja más rápido dentro de los primeros días cuando el niño o niña mama desde que nace

- Las mujeres que amamantan tienen menos riesgo de cáncer en el seno o en los ovarios
- La lactancia facilita e incrementa el apego de la madre al RN

Principios básicos de la ablactación

La ablactación es un proceso el cual se introducen a la dieta del niño, de manera progresiva, alimentos diferentes a la leche, hasta llegar a incorporarlo a la dieta normal familiar.

En esta etapa se le administran diversos alimentos para poder cubrir las necesidades del niño, esto se recomienda a partir del sexto mes de edad.

Al inicio no se deben de mezclar los alimentos al momento de servirlos, esto será por separados para que el niño pueda conocer los diversos sabores y su propia tolerancia a estos.

La recomendación es introducir un solo alimento por dos o tres días, esto para que se pueda evaluar la tolerancia.

En niños de 6 a 8 meses de edad lo ideal es que se deba proporcionar 2 a 3 comidas al día

En niños de 9 a 11 meses y de 12 a 24 meses de edad, estos deben de recibir 3 a 4 comidas al día, esto además de sus diversas colaciones.

Reflejos:

Reflejo de deglución: este aparece dentro de la semana 11 de gestación, el segundo aparece 32 y 34 esto no refleja problemas, los dos reflejos de la deglución coordinados aparecen de los 4 a 12 meses de vida.

Reflejo de extrusión: este es un reflejo que se trata del rechazo de alimentos principalmente sólidos mediante la lengua, esto ocurre al darle el alimento al bebé.

Masticación: esto ocurre dentro de los 6 a 9 meses de vida

A los 12 meses de vida la mayoría de los niños o niñas pueden comer el mismo tipo de alimento que el resto de la familia, esto a base de una alimentación correcta.

Una ablactación muy temprana con más de 4 alimentos, está asociada con aumento en riesgo de dermatitis atópica

La exposición vía oral temprana a alérgenos alimentarios, reduce el riesgo de alergia de algunos alimentos

La introducción no tardía de cereales, huevo y pescado puede disminuir el riesgo de asma y rinitis alérgica

Recomendaciones generales.

Para asegurar una ablactación exitosa se recomienda:

1. Alimentar a los lactantes directamente y asistir al niño o niña mayor cuando come por sí solo, respetando sus signos de hambre y satisfacción.
2. Alimentar despacio y pacientemente, así como animar al niño o niña a comer, pero sin forzarlos.
3. Si el niño o niña rechaza varios alimentos, experimentar con diversas combinaciones sabores, texturas y métodos para animarlos a comer.
4. Promover el consumo de alimentos de acuerdo con el Plato del Buen Comer.
5. Evitar las distracciones durante las horas de comida si el niño o niña suele perder el interés rápidamente.
6. Recordar que las comidas son periodos de enseñanza y aprendizaje mutuos entre padres de familia e hijos, donde se puede hablar con los niños y mantener el contacto visual.
7. Lavarse las manos antes de preparar alimentos y lavar las manos de los niños antes de comerlos.
8. Servir los alimentos inmediatamente después de su preparación y guardarlos de forma segura si no son consumidos al momento.
9. Utilizar utensilios limpios para preparar y servir los alimentos. Deben emplearse utensilios adecuados y permitir que el niño intente comer solo, aunque se ensucie.
10. Evitar el uso de biberones.
11. A partir del 6o. mes se recomienda incluir carnes y, a partir de los 2 años de edad, dar leche descremada.
12. Variar los alimentos para cubrir las necesidades nutricionales. Deben consumirse alimentos de origen animal lo más frecuentemente posible. Las frutas y verduras ricas en vitamina A deben ser consumidas a diario (por ejemplo, frutas y verduras de colores oscuros, aceite de palma roja, aceite u otros alimentos fortificados con vitamina A).
13. Debe ofrecerse agua simple potable. Los jugos de fruta deben incluirse cuando el niño o niña pueda tomar líquidos en taza. De preferencia deben ser naturales sin la adición de edulcorantes. Preferir agua simple potable para no remplazar o desplazar alimentos.

Bibliografía:

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

<https://UAM.com/ablactacion/12564>

<http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/637GER.pdf>

https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/02/n4-243-250_Laia%20de%20Antonio.pdf

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