



Universidad del Sureste Escuela de Medicina

Materia:

CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Presenta:

Polet Viridiana Cruz Aguilar

**ENSAYO DE BENEFICIO DE LA LACTANCIA Y PRINCIPIOS BASICOS DE LA
ABLACTACIÓN**

3ºB

Dr. Gerardo Cancino Gordillo

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 27 de noviembre del 2020

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA	4
FACTORES QUE INFLUYEN EN LA LACTANCIA MATERNA	6
PRINCIPIOS BASICOS DE LA ABLACTACIÓN	7
BIBLIOGRAFIAS.....	9

INTRODUCCIÓN

A continuación se verán dos temas que son de vital importancia ya que servirá y es parte del desarrollo de crecimiento de un niño, por ello se presentarán los temas de; **Beneficios de la lactancia materna y los principios básicos de la ablactación.**

Tenemos que hacer un énfasis que en distintas culturas la lactancia se toma de una buena manera o ya sea el contrario, negándolo o aceptándolo.

La lactancia materna ha tenido una evidencia científica ha demostrado que a los niños que no la reciben han tenido más enfermedades presentando cifras: dentro de los tres meses reduce un 77% de desarrollar otitis media, 75% riesgo de infecciones cardiorrespiratorias, 40% de presentar asma y la lactancia hasta los 6 meses reduce un 20% de tener leucemia y por último un 36% de una muerte súbita.

Y la ablactación es una forma de ver la dieta del niño que se le va introduciendo la leche de fórmula y distintos alimentos conforme a su progreso de crecimiento para que no sea una forma brusca de introducirlo por eso es muy importante lo que se verá a continuación.



BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

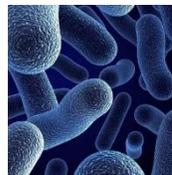
Según la OMS nos hace mención que la lactancia materna durante los primeros seis meses tiempo en que se inicia la introducción de alimentos seguros y nutritivos mientras la lactancia continúa y puede incluir hasta el segundo año de la vida.

Muestra una gran diferencia entre niños que son alimentados con biberones con leche de formula a comparación con la lactancia materna con evidencias claras la relación entre la frecuencia de infecciones graves y la alimentación con biberón. Las tasas de mortalidad en diferentes países, sobre todo del mundo subdesarrollado, muestran una gran diferencia en el riesgo de morir entre lactantes alimentados al pecho materno o con biberón.



Se ha demostrado que los lactantes que reciben la leche materna, reciben una protección sistémica ya sea por la vía transplacentaria desde la etapa prenatal, y a través del calostro y la leche durante la etapa postnatal.

Así también las bifidobacterias a través del pecho materno (Se encuentran en la flora intestinal, en el espacio intraluminal del tracto digestivo) le ayudan al niño una protección contra las infecciones hasta el destete completo.



Al lactante lo protege de infecciones diarreicas y respiratorias, con un efecto directamente proporcional a su duración y exclusividad.

Le asegura beneficios de un crecimiento lineal y neurodesarrollo óptimo teniendo un efecto de protección a largo plazo con las enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial, sobrepeso y obesidad, asma y algunos tipos de cánceres.

Es importante que los profesionales de la salud se capaciten en lactancia materna y sean capaces de promoverla y apoyarla en todos los casos.

Las madres que lactan en forma exclusiva por seis meses presentan amenorrea más prolongada, pérdida de peso posparto en forma más temprana y menor riesgo de anemia y cáncer de mama y ovario

Protección directa contra agentes microbianos: lactoferrina, lisozima, inmunoglobulina A, oligosacáridos con funciones antiparasitarias, aminoazúcares con función antibacteriana y lípidos con funciones antivirales y antiparasitarias

Propiedades antiinflamatorias: inmunoglobina A, lactoferrina, citoprotectores, inmunomoduladores de leucocitos y antioxidantes.

Existen vitaminas hidrosolubles y liposolubles, que se transfieren de forma directa desde la dieta y las reservas de la madre.

- a) Las vitaminas A (retinol)
- b) Vitaminas D (ergocalciferol)
- c) Vitamina B12 (hidroxicobalamina)
- d) Vitamina B6 (piridoxina)

Tienen una dependencia especial de la dieta de la madre. Esto significa que su ausencia en la dieta o reserva materna pone en riesgo al lactante de presentar deficiencia.

Los nutrimentos inorgánicos, como calcio, fósforo y magnesio, su transferencia de la sangre a la leche se regula de modo estricto y no se espera que la mayor ingestión de estos minerales se traduzca en mayores concentraciones en la leche.

La concentración de hierro en la leche (0.5 mg/L) es constante y se comporta en forma independiente de la reserva materna. De la cantidad descrita se absorbe alrededor de 50% contra 4 a 7% del hierro procedente de la leche de vaca. El zinc y el cobre tienen concentraciones altas en el calostro y declinan sin relación con las reservas maternas.

Cuadro 17-13. Leche materna y de vaca: vitaminas (promedio)

Nutrimento	Calostro < 6 días	Leche transitoria 6 a 10 días	Leche madura 15 días a 1 mes	Leche de vaca
Vitamina A (mg/L)	1.61	0.88	0.61	0.27
Carotenos (mg/L)	1.37	0.38	0.25	0.37
Vitamina D (µg/L)	—	—	25-50	30-70
Tocoferol (mg/L)	14.8	8.9	2.4	0.6
Tiamina (mg/L)	0.019	0.059	0.142	0.43
Riboflavina (mg/L)	0.302	0.369	0.373	1.56
Vitamina B ₆ (mg/L)	—	0.5	1.8-6	0.51
Ac. nicotínico (mg/L)	0.75	1.75	1.83	0.74
Vitamina B ₁₂ (µg/L)	0.45	0.36	0.5-1	6.6
Ac. fólico (µg/L)	0.5	0.2	1.4	1.3
Biotina (µg/L)	—	—	5-9	22
Ac. pantoténico (mg/L)	1.83	2.88	2.46	3.4
Ac. ascórbico (mg/L)	72	71	100	11

Modificado a partir de Picciano, 2001.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA LACTANCIA MATERNA

Existen algunos factores maternos que pueden reducir la producción de leche:

- a) Ansiedad
- b) Estrés
- c) Tabaquismo
- d) Ingesta de alcohol
- e) Mala alimentación



La madre que amamanta en forma exclusiva a su hijo utiliza sus reservas de grasa y proteínas para mantener la lactancia.

En consecuencia, el amamantamiento previene la retención de las reservas de grasa acumuladas durante el embarazo para tal fin

En zonas rurales o muy pobres de nuestro país, este fenómeno de la demanda nutrimental en la madre es mucho más complejo y participan ciertas variables en interacción, como equilibrio energético, reserva nutricia, demanda de leche y actividad física, que pueden conducir a la ganancia, pérdida o mantenimiento del peso.



PRINCIPIOS BASICOS DE LA ABLACTACIÓN

¿Qué es la ablactación?

Es una dieta en la que progresivamente se le va añadiendo alimentos diferentes a la leche hasta llegar a una incorporación de la dieta que hacen los familiares.

A partir del 6to mes de vida se ira añadiendo alimentos que no sean leche materna, gradual y progresiva, cada alimento por separado, alimento nuevo durante 3 a 4 dias y al inicio una a dos veces al día.

Pero el consumo de algunos alimentos o bebidas a una edad temprana como es la leche de vaca podría causar algunas enfermedades intestinales o producir la anemia.

Las verduras se deben poner a cocer una vez que el agua esté en ebullición, para evitar la pérdida de vitaminas hidrosolubles. También se recomienda utilizar el cocimiento al vapor.

Se recomiendan las preparaciones que contengan cereales y leguminosas, pues de ésta forma se aumenta el valor de proteína que contiene ambos grupos.

Por su alta osmolaridad, alto contenido de azúcar y pH ácidos los jugos de frutas se indican a partir de los 8-10 meses de vida, siempre que no sean sustitutos de los alimentos en su forma original(leche, frutas, etc) La cantidad recomendada es de 10 mls/kg de peso máximo dos veces al día entre los alimentos.

EDAD	ALIMENTO
0-4-6 meses	Leche materna/ leche de formula
6 meses de edad	Verduras:(Calabaza, chayote, zanahoria, chícharo, papa, ejote, brócoli, coliflor. Es mejor iniciar con verdura porque es menos rica en sabor que la fruta y tiene un menor contenido de calorías
6-7 meses de edad	Fruta: manzana, pera (pueden estreñir) durazno, plátano(neutrales) papaya y mango(suelen laxar algo) carne de pollo
8 meses de edad	Leguminosas: habas, frijoles, lentejas, garbanzo, jitomate, espinacas, betabel, res, aguacate, jitomate, ternera, pavo, se puede iniciar pescado, (filete).
10 meses de edad	Atún en agua. Galletas. Gelatinas Fruta: melón, sandía, pepino Derivados de trigo (pan, galletas) huevo entero, mariscos.
12 meses de edad	Incorporación a la dieta familiar. Leche de vaca y derivados, cítricos.
Después del año	Leche entera de vaca y derivados, oleaginosas(semillas como cacahuete, nuez, pistache, almendras), moras(fresa, zarzamora), Kiwi, mariscos, chocolate, aditivos, chile, se recomiendan se introduzcan hasta después del año. Refrescos y dulces es mejor introducirlos más tardíamente.

BIBLIOGRAFIAS

Martínez, M. R. Y. (2017). *Pediatría - Salud y enfermedad del niño y del adolescente. Volúmenen 1* (8.^a ed.). Editorial El Manual Moderno.

Sante, R. (2019, 29 octubre). *PRINCIPIOS DE LA ABLACTACIÓN*. Revista Sante. <https://santedigital.mx/index.php/en/madre-e-hijo/principios-de-la-ablactacion>