

**Nutrición y actividades pediátricas**

Universidad del sureste

Nombre del alumno

Belén Abril Pimentel Cruz

Nombre del catedrático

Daniela Méndez

Licenciatura en nutrición

"7 A"

Comitán de Domínguez

16/10/2020

# LA IMPORTANCIA DE LA LECHE MATERNA

La leche materna es la alimentación más adecuada para todos los bebés debido al aporte nutricional e inmunológico que proporciona para su salud y también produce un fuerte lazo emocional entre la madre y el bebé.



## CLASIFICACION DE LA LECHE MATERNA

Pre calostro

Calostro

Leche de transición

Madura



## BENEFICIOS DE LA LECHE MATERNA

Ayuda al sistema inmunológico

Buen funcionamiento del corazón

Flora intestinal

Necesidades nutricionales

Alergias

Vínculo entre madre e hijo

Inmadurez neurológica

La leche materna también tiene toda la energía, nutrientes y protección que las y los bebés necesitarán en sus primeros seis meses de vida. De hecho, 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



Por otro lado, la lactancia exclusiva en los primeros seis meses y complementaria hasta los 2 años, también ayuda a proteger a las y los bebés frente infecciones respiratorias, enfermedades diarreicas y otras enfermedades que pueden ser mortales, y disminuye el potencial de malnutrición, alergias, obesidad, sobrepeso infantil y diabetes tipo 2 al mediano y largo plazo

La importancia de la lactancia materna es indiscutible. La cantidad de investigaciones que alumbran los beneficios para el bebé son incontables, tanto desde el punto de vista físico como psico-emocional. Sin embargo, es un acto de amor y generosidad que muchas veces las mujeres no pueden sostener durante el tiempo recomendado porque la vuelta al trabajo vuelve demasiado difícil la tarea



La leche materna aporta el equilibrio exacto de macronutrientes, vitaminas, minerales y otros elementos que ayudan al bebé a tener un desarrollo adecuado tanto a nivel anatómico como a nivel funcional.



Asimismo, una de las ventajas de la lactancia materna es que se encuentran en ella anticuerpos que protegerán al bebé de infecciones virales y bacterianas durante los seis primeros meses de vida.



Las mamás también obtienen varios beneficios por el simple hecho de dar el pecho al bebé, y no solo hablamos de ese vínculo especial entre madre e hijo, sino también de beneficios relacionados con la salud



La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario, además de disminuir el riesgo de sufrir depresión postparto o diabetes de tipo 2. También afirma que es un método natural que permite que el cuerpo de la madre se recupere con más rapidez y se espacien los embarazos.