



Nombre del alumno: Eduardo de Jesús López López

Nombre del profesor: Daniela Montserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Importancia de la lactancia materna

Materia: Nutrición en actividades pediátricas

Grado: 7mo cuatrimestre

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de octubre de 2020.

Importancia de la lactancia materna

Es el proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos, que segregan leche inmediatamente después del parto, que debería ser el principal alimento del bebé al menos hasta los dos años.

En su composición podemos encontrar:

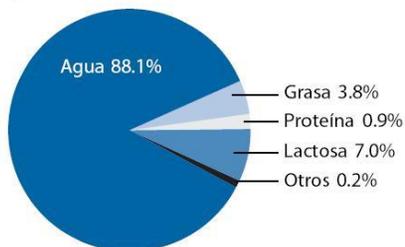
Agua, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales, además de contener hormonas y enzimas.

Está en un **88% constituida por agua** lo que ayuda a mantener un equilibrio electrolítico en él bebe.

Posee un promedio de proteína (**0,9 g/100 ml**) es lo que el recién nacido necesita para su óptimo desarrollo.

El principal hidrato de carbono es la **lactosa** y en la leche materna está presente en aprox. **7 g por 100 ml**, que ayuda a que el cuerpo del pequeño **absorba con facilidad el calcio y el hierro**.

Figura No. 2. Composición de la leche materna



Fuente: Lawrence R. Breastfeeding: A guide for the medical profession. 4th ed. St. Louis: Mosby-Year Book, Inc. 1994 (Lactancia: Una Guía para el Profesional de Salud)

Beneficios de la lactancia materna para los bebes:

- Refuerza el sistema inmunológico del bebe.
- Posee la cantidad suficiente de nutrientes requeridos para un desarrollo apto (vitaminas, proteínas, hidratos de carbono y lípidos)
- Mejora el desarrollo cognoscitivo del niño hasta etapas en tardías.
- Se reduce la probabilidad de desarrollare sobre peso en niños.
- Mejora el desarrollo Psicosocial y motriz.



También podemos encontrar micronutrientes como las vitaminas A, D, E y K.

&

Minerales como, zinc, magnesio, calcio, fosforo y hierro.



En etapas tardías de la vida, haber implementado la lactancia materna durante los primeros años de vida puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, y mejorar el desarrollo cognitivo.



Las madres también se ven beneficiadas al aportar este alimento a sus hijos:

Reduce el riesgo de **depresión posparto**.

Ayuda a **estabilizar el peso** de la madre después del embarazo.

Previene el **cáncer de mama**, y el **cáncer de ovario** y el **riesgo de osteoporosis** después de la menopausia.

Reduce el riesgo de desarrollar **dislipidemias y diabetes** después del embarazo con la dieta adecuada.



Bibliografía

Importancia de lactancia materna, https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062017000100001

Nutrientes de la lactancia materna, <https://www.mastermama.mx/blog/sabes-cuales-son-los-componentes-de-la-leche-materna.html#:~:text=La%20leche%20materna%20est%C3%A1%20compuesta,de%20contener%20hormonas%20y%20enzimas.&text=La%20leche%20est%C3%A1%20en%20un,equilibrio%20electrol%C3%ADtico%20en%20nuestro%20hijo.>

OMS, lactancia materna y su importancia, https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=9328:breastfeeding-benefits&Itemid=42403&lang=es

