

Nombre de la universidad

Universidad del sureste
UDS

Nombre de la materia

Nutrición y Actividades Pediátricas.

Nombre del catedrático

DANIELA MONSERRAT
MENDEZ GUILLEN

Nombre del alumno

MALDONADO SALAZAR HEIDI YOSELIN

Fecha de entrega

16 de octubre 2020

IMPORTANCIA DE LA LECHE MATERNA

¿Qué es la leche materna?



La leche materna es el alimento ideal para tu bebé. Contiene todos los elementos nutritivos que necesita para su crecimiento y desarrollo, así como las sustancias que lo protegen contra infecciones y alergias.

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.

Importancia de la leche materna

Beneficios para la lactancia materna para la madre

Según la OMS, 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. Así pues, dar el pecho ayuda a bajar de peso tras el embarazo, retrasa la menstruación e incluso contribuye a evitar la osteoporosis

Además de los efectos inmediatos que ya hemos visto, la leche materna favorece el desarrollo cognitivo y sensorial del bebé. Asimismo, los beneficios de la lactancia materna tienen efectos a largo plazo, ya que asegura una buena salud para toda la vida. Tal y como nos indica la OMS, cada vez son más los datos que avalan que la lactancia materna ayuda a prevenir la obesidad y el sobrepeso durante la infancia y la adolescencia, por lo que también se consigue reducir el riesgo de padecer diabetes de tipo 2 y otros problemas relacionados como la hipertensión arterial.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA EL BEBÉ.

Estimular el pecho: a veces la producción de leche no es suficiente porque hay falta de estimulación del pecho. Si la mamá no da de mamar cada tres horas -ya sea a causa de dolor en los pezones, el estrés o cualquier otro motivo-, la producción de leche disminuye.

Controlar que el bebé se prenda bien al pecho: puede suceder que la mamá tenga suficiente leche pero el bebé no se prenda bien al pecho y no reciba la cantidad de leche que necesita. En este caso, el secreto para mejorar la alimentación del pequeño está en conseguir que el bebé succione bien.

Estimular las dos mamas cambiándolo de pecho en cada toma.

Usar un sacaleches: es una buena solución si te preguntas cómo tener más leche materna, porque la estimulación hace que aumente la producción.

Tomar mucho líquido y alimentarse bien.

COMO PRODUCIR MÁS LECHE MATERNA

Grasas: en cada 100 mililitros de leche hay 3,5 gramos de grasa, aunque la cantidad que recibe el lactante varía a lo largo de la toma. La grasa se concentra especialmente al final de la toma, por lo que la leche presenta una textura más cremosa que al inicio. Las grasas de la leche materna son importantes para el desarrollo neurológico del niño.

Carbohidratos: el principal es la lactosa, cuya presencia es más alta que en otro tipo de leches y sirve como fuente de energía. Otros hidratos de carbono presentes en la leche materna son los oligosacáridos, importantes para combatir infecciones.

Proteínas: la leche materna contiene una menor concentración de proteínas que la leche normal, lo cual la hace más adecuada para los lactantes.

Vitaminas y minerales: la leche materna ofrece la cantidad adecuada de la mayoría de las vitaminas, a excepción de la vitamina D. Para corregir esa carencia, se debe exponer al bebé a la luz del sol para que la genere de manera endógena, o si no, mediante suplementos vitamínicos.



ALGUNOS DATOS SOBRE LA COMPOSICIÓN DE LA LECHE MATERNA