



**CATEDRATICO: NANCY DOMIUNGUEZ TORRES**

**ALUMNA: PAOLA PINTO PERZ**

**MATERIA: ENFERMERIA DEL NIÑO Y EL ADOLECENTE**

**CARRERA: LIC.**

**CUTRIMESTRE: 5**

**PICHUCALCO, CHIS. MARZO, 2021**

# ENSAYO LECHE MATERNA

## Introducción

La lactancia materna es el proceso 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 de edad.

## RESUMEN

La leche materna incluye todos los nutrientes que un recién nacido requiere hasta los seis meses de edad, por lo que será su único alimento.

Los componentes principales de la leche materna, son:

**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.

**Vitaminas y minerales:** 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.

**Factores bioactivos:** Algunos de ellos son la lipasa, que ayuda a la digestión de la grasa en el intestino delgado, o el factor epidérmico de crecimiento, que estimula la maduración de las células de la mucosa del intestino para mejorar la absorción y digestión de los nutrientes.

**Factores anti-infecciosos:** Entre ellos se encuentran las inmunoglobulinas, los glóbulos blancos, las proteínas del suero o los oligosacáridos.

**La leche de la madre puede extraerse de las mamas y conservarse, de forma que él bebe pueda alimentarse si la madre no puede estar presente en el momento en que lo pida. Además, cuando se produce más leche de la que él bebe necesita, es recomendable extraer para evitar problemas como la ingurgitación o la mastitis.**

**El calostro puede conservarse a temperatura ambiente durante 12 horas. La leche madura se mantiene más tiempo, y dependiendo de la temperatura durara más o menos.**

**Más de 30°: cuatro horas**

**Entre 25 y 30°: de cuatro a seis horas.**

**Entre 19 y 22°: 10 horas.**

**A 15°: un día**

**Refrigerado, entre 0 y 4°: ocho días.**

**Congelada: si es un congelador dentro de la nevera, dos semanas. Si es un congelador de nevera, pero separado, tres o cuatro meses. En congeladores comerciales, se puede conservar hasta seis meses.**

**La leche materna se recomienda conservar en recipientes de cristal bien limpios y no de plástico puede transmitir sustancia con efectos adversos como los ftalatos o el bisfenol A.**

**En el caso de que se congele la leche, es recomendable llevar a cabo su descongelación sumergiendo el recipiente en otro con agua caliente. Una vez descongelada, no se debe volver a congelar.**

**La leche puede adquirir un olor rancio en algunas ocasiones, algo que se puede evitar escaldando la leche y enfriándola rápidamente después.**

**No obstante, la leche rancia no es perjudicar para él bebe, aunque generalmente suelen rechazarla por su olor o sabor.**

**La salud de la madre en la dieta no tiene por qué verse alterada durante la lactancia si ya seguía una dieta equilibrada en cuanto a variedad y cantidad de alimentos, ya que el aporte de la energía para su hijo será suficiente.**

**En ocasiones se recomienda aumentar la frecuencia de alimentos con ciertos componentes como el yodo, la vitamina B12 o la vitamina D, que puede suplir carencias del bebe que pueden afectar a su desarrollo.**

**Los nutrientes aportados por la leche materna son mejor absorbidos por los niños, aportan mejor las propiedades contra infecciones, o incluso, proporcionan efectos analgésicos.**

**La supervivencia del bebe también parece estar muy relacionada con el tipo de leche que los bebe toman durante sus primeros meses: según los bebes que no reciben leche materna durante sus primeros meses de vida tiene entre seis y 10 veces más probabilidad de morir que los que si la toman.**

**Los niños alimentados de manera única por lactancia artificial también presentan mayor riesgo de contraer enfermedades o trastornos como la diabetes, la celiaquía, la colitis ulcerosa o la enfermedad de Crohn.**

## **CONCLUSION**

**La leche materna humana es el alimento natural producido por la madre para alimentar al recién nacido. Es recomendable como alimento exclusivo para el lactante hasta los 6 meses de edad, y con alimentación complementaria hasta el año y medio.**