



**Nombre de alumno: Karen Jazziel
Bautista Peralta**

**Nombre del profesor: Lic. Nancy
Domínguez**

**Nombre del trabajo: Lactancia
materna**

**Materia: Enfermería del niño y del
adolescente**

Grado: 5to. Cuatrimestre

Grupo: Ú

INTRODUCCIÓN

Todos los expertos coinciden en que la lactancia materna es el mejor alimento para el bebé y que le proporciona los nutrientes y los factores protectores necesarios, además del mejor "alimento" psíquico, tranquilizador y generador de vínculo materno-filial que puede existir. Durante este ensayo hablaremos sobre la importancia de lactancia materna, los beneficios que trae tanto al bebé como a la madre, y sobre los mitos que la gente se encarga de difundir sobre este tema, que en su mayoría son falsos.

LACTANCIA MATERNA

Para sentar las bases de una lactancia materna exitosa, la Organización Mundial de la Salud hace hincapié en la importancia de que el bebé se prenda al pecho lo antes posible. La OMS, asimismo, indica claramente que "la lactancia materna es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables. Prácticamente todas las mujeres pueden amamantar, siempre que dispongan de buena información y del apoyo de su familia y del sistema de atención de salud. La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante seis meses, la introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros a partir de entonces, y el mantenimiento de la lactancia materna hasta los dos años, o más".

Dentro de cada mama hay una glándula (se parece a racimos de uvas) suspendida en una red (tejido conjuntivo) en la que se entremezcla con grasa, arterias, venas y nervios. La glándula se divide en lóbulos, estos en lobulillos y estos en alveolos. Los alveolos son saquitos que desembocan en conductillos. Las paredes del alveolo contienen los lactocitos que fabrican la leche, capilares que llevan la sangre a los lactocitos (con los nutrientes para fabricar la leche), células musculares y nerviosas. Durante la lactancia, cada alveolo se va llenando de leche. En respuesta a la succión del bebé, los nervios estimulan los músculos de la pared, y estos exprimen el alveolo que expulsa la leche por los conductillos. Estos forman una red de canalículos que se unen entre sí haciéndose cada vez mayores desembocando finalmente en el pezón (cada mujer tiene entre 6 y 20 conductos).

Después del parto, el pecho produce leche como primera fuente de alimento y bebida natural para el bebé. Y ese primer alimento que se

produce es el calostro, es un líquido espeso y amarillento que contiene más proteínas y más sales minerales, pero menos grasas y menos hidratos de carbono que la leche propiamente dicha. La mamá genera unos 50 ml de calostro al día, que son suficientes para cubrir las necesidades del recién nacido. Después de algunos días (aproximadamente 2 o 3), el calostro da paso a la leche verdadera. Los especialistas coinciden en considerarlo perfecto para satisfacer las necesidades del niño en las primeras horas de vida. Además de proporcionarle energía, el calostro refuerza su sistema inmunitario y le permite adaptarse más fácilmente al mundo exterior.

La leche materna tiene una gran importancia porque promueve el desarrollo sensorial y cognitivo, además de proteger al bebé de enfermedades infecciosas y crónicas. La lactancia natural exclusiva reduce la mortalidad infantil por enfermedades de la infancia, como la diarrea o la neumonía, y favorece un pronto restablecimiento en caso de enfermedad.

Algunos de los beneficios para el bebé son:

- Tiene anticuerpos que protegen de enfermedades prevalentes de la infancia como: diarrea, alergias, asma y las infecciones respiratorias.
- Disminuye el riesgo de enfermedades prevalentes en la infancia como: diarreas, asma, neumonía, alergias, entre otras.
- Disminuye el riesgo de desnutrición.
- Reduce de 1.5 a 5 veces el riesgo de muerte súbita.
- Contiene los nutrientes necesarios para su óptimo crecimiento.
- Es de fácil digestión, lo que disminuye los cólicos del bebé.
- Tiene los líquidos y electrolitos suficientes para su hidratación.
- Tiene la mejor biodisponibilidad de hierro, calcio, magnesio y zinc.
- Favorece el desarrollo emocional e intelectual y previene problemas de salud mental a futuro.

Algunos de los beneficios para la madre son:

- Crea un vínculo afectivo madre-bebé, el cual favorece el desarrollo de la autoestima, personalidad saludable y niveles altos de inteligencia en edades siguientes.
- Ayuda a la rápida recuperación después del parto.
- Ayuda a quemar calorías adicionales lo que permite recuperar rápidamente el peso previo al embarazo.
- Previene la depresión post-parto.

- A largo plazo previene tanto osteoporosis como cáncer de mama y de ovario.
- Disminuye el riesgo de sangrado en el post parto por lo tanto disminuye el riesgo de desarrollar anemia.
- En el cuerpo de la madre produce hormonas especiales que le ayudan a sentirse relajada y cariñosa hacia su bebé.

La lactancia materna es una fuente de salud presente y futura. A mayor duración mayor es su beneficio potencial. Se recomienda mantenerla hasta los 12-24 meses y posteriormente todo el tiempo que madre e hijo deseen.

Mitos y realidades de la lactancia materna:

-Mito: El pecho se cae si das teta

Realidad: El pecho se cae y se deforma con los años, pero la lactancia materna no es la culpable.

-Mito: No tengo suficiente leche para mi bebé

Realidad: Es uno de los más extendidos y de los que más lactancias truncan. Aunque puede ocurrir, lo cierto es que son pocas las madres que no pueden dar el pecho o que no tienen suficiente leche.

-Mito: Es normal que duela al amamantar.

Realidad: No, ni siquiera al principio, mamar no tiene que doler. Si duele es porque existe un mal agarre, una mala postura.

-Mito: Si tomas medicamentos o estás enferma, tienes que dejarlo

Realidad: Depende del medicamento, pero la mayoría de los medicamentos comunes son compatibles con la lactancia materna y si no, puede existir alternativas.

CONCLUSIÓN

La información es una herramienta fundamental para conseguir una lactancia materna exitosa. Los problemas que pueden presentarse como los pezones planos o invertidos, las grietas del pezón, dolor al amamantar, la ingurgitación o congestión mamaria, la mastitis, son posibles de superar si la información es la adecuada y sobre todo podemos darle la mejor alimentación y la mejor nutrición al bebé.

Bibliografía:

Asociación española de pediatría

Alfonso Cerezo

SferaMediaGroup

Lola Rovati