



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ALUMNA:

FANY YARENI HERNANDEZ LOPEZ

PROFESOR:

NANCY DOMINGUEZ TORRES

MATERIA:

ENFERMERIA DEL NIÑO Y ADOLECENTE.

TRABAJO:

LACTANCIA MATERNA

PICHUCALCO, CHIAPAS A 11 DE MARZO DEL 2021

LACTANCIA MATERNA

El primer año de vida es el periodo de crecimiento y desarrollo más rápido en la vida del niño y por tanto las demandas nutricionales son mayores. El niño durante el primer año multiplica por tres su peso e incrementa un 50% su talla. Paralelamente con ello los órganos van madurando a gran velocidad. El cerebro multiplica por tres su tamaño durante la infancia y alcanza el 90% del tamaño adulto a los dos años. Estudios en animales han demostrado que las modificaciones en la dieta durante el periodo sensible de crecimiento en etapas tempranas de la vida pueden tener consecuencias metabólicas importantes a largo plazo. En la última década se ha ido acumulando pruebas que apoyan que la nutrición de los niños durante los primeros meses de la vida tiene consecuencias metabólicas, en el desarrollo en la infancia tardía y la adolescencia y se ha relacionado con la aparición de enfermedades en la vida adulta.

Como es bien sabido una alimentación correcta es indispensable en cada etapa de la vida, comenzando desde el embarazo hasta la vejez, siendo los primeros años de vida cruciales para un adecuado desarrollo y crecimiento, los cuales se verán reflejados en un óptimo estado de salud. La lactancia materna constituye una característica esencial en el proceso de crecimiento y reproducción humana, sin mencionar los diversos beneficios que aporta tanto a la madre como al bebé.

OBJETIVOS:

- Demostrar las razones por las cuales la Lactancia Materna Exclusiva es el mejor alimento para el niño (a) pequeño (a).
- Desarrollar en las técnicas de Enfermería, habilidades que les permitan identificar los problemas más comunes durante la lactancia y la solución adecuada a cada uno.
- Proporcionar información sobre la alimentación de la madre lactante.
- Enseñar los pasos que se deben seguir para lograr una lactancia materna exclusiva y exitosa.

Desde que existe la humanidad, la leche materna ha constituido la principal fuente de alimentación para el niño pequeño. Conocida también como “sangre blanca” es denominada alimentación natural debido a que es la madre la que la produce.

El uso y desuso de la lactancia materna, ha sido tema de contradicción desde épocas anteriores. Hasta el siglo XIX, la edad posible para el destete era entre el segundo y tercer año de vida, pero en el siglo XX y XXI, ha tenido gran disminución influenciado por la producción y elaboración de fórmulas infantiles y el desconocimiento de su importancia.

Todo esto ha hecho que en nuestros tiempos exista una tendencia mayor al destete precoz. Se hace necesario promover la importancia de la lactancia materna en la supervivencia, crecimiento y desarrollo infantil, así como también la salud y bienestar de la madre.

¿QUE ES LACTANCIA MATERNA?

La Lactancia Materna en forma exclusiva (LME) es cuando el niño(a) no ha recibido ningún alimento sólido ni líquido (agua, té y otros), ni otro tipo de leche que no fuera la materna durante los primeros seis meses de vida.

Sin embargo, el proceso de amamantamiento en la primera etapa del desarrollo humano se ha subestimado en los últimos 50 años. Durante este periodo el tema de lactancia materna ha caído en diversas controversias y el amamantamiento disminuye continuamente en las áreas rurales y urbanas tanto en países ricos como en países pobres, no tratándose de causas biológicas sino socioculturales, laborales e institucionales. Pese al conocimiento de las ventajas del amamantamiento, las madres de la actualidad optan con mayor frecuencia a la utilización de sucedáneos de leche humana.

¿CUAL ES LA IMPORTANCIA DE BRINDAR LA LECHE MATERNA?

La leche materna tiene múltiples ventajas tanto para el bebé, la madre, la familia y la sociedad (ambiente).

Para el Bebé: Es el mejor alimento porque tiene todo lo que él necesita, incluyendo el agua, y en las cantidades correctas. Es un estímulo para los sentidos del tacto, vista, oído y olfato, permitiendo un mejor desarrollo de las capacidades del bebé. Ayuda a que crezca sano, fuerte y seguro. Lo protege de enfermedades (diarreas, resfriado e infecciones). Es pura, fresca, limpia y nutritiva. Está siempre lista y en la temperatura adecuada. Permite una relación estrecha entre madre e hijo.

Para la Madre:

Se ahorra tiempo, dinero y trabajo.

El útero vuelve más rápido a su tamaño normal.

Satisfacción emocional.

Hay menos hemorragias después del parto, reduciendo el riesgo de padecer anemia (falta de hierro en la sangre).

Recuperación del peso.

Ayuda a prevenir algunos tipos de cáncer (pechos y ovarios).

Funciona como método anticonceptivo (si se da lactancia exclusiva hasta los seis meses durante el día y la noche, siempre y cuando no aparezca sangrado).

La mamá que da pecho sale a la calle con menos carga y así puede atender mejor a sus hijos

¿CUANDO INICIAR LA LACTANCIA MATERNA?

La lactancia materna debe iniciarse inmediatamente después del nacimiento, si es posible en el lugar donde se realizó el parto para establecer una relación estrecha entre la madre y el recién nacido. Otra de las razones es la importancia de brindar la primera leche, de color amarillo brillante conocida como calostro, la cual es vital por su función de protección al niño contra enfermedades, es de fácil digestión, tiene alto valor nutritivo y ayuda al niño a evacuar sus primeras heces.

Calostro: es producido durante el séptimo mes del embarazo y segregado durante los 3 ó 4 días después del parto.

Leche Intermedia o de Transición: producida durante los 7 a 15 días después del parto es de color azulada y aumenta la frecuencia de las evacuaciones.

Leche Madura: es producida durante la segunda semana después del parto, su apariencia se vuelve más espesa y clara.

NOTA: No existe la leche materna de baja calidad; calidad; calidad; calidad; ésta siempre es adecuada al bebé y es todo lo que necesita.

¿Cuáles son los problemas más comunes durante la Lactancia y como se pueden resolver cuando se presentan?

- ✚ Sale mucha leche y el bebé se ahoga.
- ✚ Extraer un poco de leche manualmente antes que el bebé empiece a succionar, para disminuir la presión de leche en el seno.
- ✚ Amamantar al bebé en la cama recostada de lado o acostada con el niño arriba. Disminuir las distracciones durante el amamantamiento, ya que puede descuidar la atención en el bebé y no darse cuenta que está incómodo o que se encuentra en una mala posición.

- ✚ No sale leche o es insuficiente.
- ✚ Si el bebé muestra aumento normal de peso y talla en sus controles, indica que está recibiendo la cantidad necesaria de nutrientes, además verifique las veces que el niño evacua y orina.
- ✚ Como el mejor estímulo para la producción de leche es la succión del bebé, colocarlo frecuentemente en el seno.
- ✚ Aumentar la ingesta de líquidos como agua, agua de arroz, sopas etc.
- ✚ Dedicar más tiempo a dar pecho y permanecer relajada cuando amamante al bebé.
- ✚ Tener presente que después del segundo o tercer mes disminuye la acumulación de leche en el seno y estará más blando, por lo que las mamás suelen pensar que se está “secando la leche” pero no es verdad, es sólo un proceso natural.

- ✚ Dolor en los pezones durante la lactancia.
- ✚ Buscar la posición de succión y una vez que el niño ha abierto toda la boca introducir rápidamente todo el seno (pezón y aréola).
- ✚ Tal vez el bebé no suelta completamente el pezón y sigue succionándolo cuando es retirado después de alimentarse.
- ✚ La mamá puede ayudarlo a soltar el pezón correctamente introduciendo un dedo en la comisura de la boca del bebe para interrumpir la succión.
- ✚ Si el dolor se da en solo uno de los pezones ofrecer al niño el pecho sano y ordéñese y guarde la leche del otro.
- ✚ Piel seca: Usar la propia leche sobre el pezón y dejar secar al aire.
- ✚ Recuerde que el dolor es normal durante la primera semana y generalmente desaparece después.

- ✚ Infección por Hongos (sapitos).
- ✚ Es imprescindible mantener los pezones secos y solicitar al médico que recete alguna crema antifúngica a la madre y a al niño.

- ✚ Mastitis Es una infección de los senos y requiere la consulta con el médico para que recete un antibiótico.
- ✚ Esta infección provoca enrojecimiento, dolor e hipersensibilidad de la zona, también causa fiebre alta, dolores musculares e incluso náuseas y vómitos.
- ✚ Realizar masajes suaves y aplicar calor al seno (pañitos tibios), para ayudar a que la leche salga y el seno no se congestione ni se ponga duro.
- ✚ A menos que lo indicara el médico por alguna complicación, no es necesario interrumpir la lactancia porque el problema se localiza en el seno sin afectar a la leche.

Conductos obstruidos.

- ✚ Este problema se produce cuando uno o varios conductos se bloquean y no permiten el paso de la leche.
- ✚ Puede aparecer un bulto duro y doloroso que se nota al tocarlo.
- ✚ Cuando pase un tiempo más largo del habitual entre tomas, puede extraer la leche hasta vaciar el seno.
- ✚ Es aconsejable aplicar calor húmedo y masajear suavemente el seno antes de comenzar la toma, se puede usar el lomo de una peinilla y pasarlo del seno hacia el pezón.

NOTA: “El proceso de digestión de la lactancia materna es muy rápido, por lo que se debe ofrecer el pecho con mayor frecuencia y en periodos más largos”

La leche humana es una mezcla de más de doscientos compuestos con propiedades nutricias y no nutricias. La leche materna no es estéril, pero es bacteriológicamente segura, tiene los nutrientes perfectos y es de fácil digestión. Además es rica en anticuerpos, lo que protegerá al bebe de infecciones y alergias . El uso de lactancia no solo beneficia al bebe sino también a la madre, previniendo en ella el cáncer de pecho y ovario además de prevenir un nuevo embarazo.

El bebe amamantado gana más peso y a mayor velocidad durante los primeros 4 meses que un niño alimentado con fórmula. Ahora bien, el niño fue nutrido de forma continua a través de la placenta mientras se encontraba en el útero de la madre, por lo que no puede tolerar largos periodos de ayuno. Es trascendental para el recién nacido que sea alimentado dentro de la primera hora después de nacido succionando así el calostro de la madre en el que encontrarán todos los nutrientes que necesite. Él bebe deberá ser amamantado cada 3 horas por un tiempo aproximado de 10 min.

Ahora bien, las madres abandonan la lactancia por situaciones estéticas personales debido a los diversos rumores creados en la sociedad entre los cuales los más frecuentes que son: la lactancia provoca que se estropeen los pechos, amantar a un bebe duele, amamantar descalcifica y produce osteoporosis (lactamor.com). Realmente, éstos son sólo mitos o rumores que seguramente fueron creados por mujeres que tuvieron una mala experiencia lactando, por lo que las madres prefieren “cuidar su salud” y alimentar al niño con suplementos que suponen remplaza la leche materna.

Sin embargo, respecto a la lactancia existen tanto buenas como malas experiencias, derivado de las cuales los mitos son desarrollados. Como todo proceso, la lactancia requiere de diversas técnicas para su buen funcionamiento. Si bien él bebe cuenta con el instinto de prenderse al pecho de su madre, ésta debe cooperar en el buen colocamiento del bebe. Lo principal es que, tanto madre e hijo se sientan cómodos y él bebe pueda lactar la leche que necesite. Si él bebe se encuentra en una buena posición la presión será efectiva y reconfortante para ambos. Si él bebe no está bien prendido al pecho materno, no succionara la cantidad de leche necesaria y entonces sí provocara dolor y daño a los pezones, él bebe estará insatisfecho y por consiguiente querrá mamar demasiado o se negará a mamar, lo que a su vez provocara que no suba de peso. Si el bebé mama demasiado y de manera incorrecta, provocara mayor estrés a su madre, dolor e irritación entre otras molestias, lo que causará que la madre opte por la alimentación por sucedáneo, y así, el periodo de lactancia recomendado no será completado adecuadamente. De ahí, la importancia de dar información a las madres sobre la manera adecuada de amamantar.

Dentro de los diversos mitos también se encuentran: que si él bebe pide pecho a menudo es porque la madre no produce suficiente leche, que la madre no produce la leche suficiente y su bebé debe ser alimentado por vías alternas, que hay que espaciar las tomas para que el pecho se llene, que hay que enseñar al bebe a organizarse e imponer un horario para las tomas (lactamor.com) . Esta clase de

mitos o rumores son creados a partir de las ideologías o suposiciones de algunas madres que lactaron anteriormente. Claro que en realidad él bebe debe succionar frecuentemente el pecho de la madre, la madre no debe sentirse avergonzada si sus pechos son demasiado pequeños ni suponer que no debe amamantar al bebe únicamente por esta simple cuestión. Respecto a los rumores ya mencionados, él bebe debe lactar las veces que necesite.

Él bebe sentirá hambre y la madre debe darle de comer sin acomodar su horario, debido a que entre más succione, más estimulara la formación de leche en el seno materno, y así él bebe consumirá tanta leche pueda tomar, lo que finalmente lo beneficia más ya que así consumirá los nutrientes que necesita y no tendrá necesidad de alimentarse por vías alternas; es importante recordar que la leche materna cambia, no presentara la misma forma y el mismo color siempre, debido a que él bebe ingiere sus alimentos y bebidas por este conducto, en épocas de calor las madres que amamantan pueden recurrir a algún tipo de té o agua para evitar la deshidratación del bebe, sin embargo, si el niño toma agua o te dentro del tiempo de lactancia en los primeros 6 meses de vida, puede preferir más estos líquidos que la leche materna por lo que no es recomendable y no requiere de la utilización de sucedáneos.

Durante la lactancia, él bebe debe crear un vínculo afectivo con su madre. Una buena lactancia siguiendo las técnicas adecuadas pueden formar este lazo más rápidamente. Las madres toman a sus hijos y, ya sea por vergüenza al público que le rodea, por falta de tiempo, o por dedicar su atención a otros asuntos, no lo colocan adecuadamente; el cuerpo del bebe debe estar frente al pecho de su madre quien de preferencia deberá ver constantemente a los ojos de su hijo. La posición incorrecta que la mayoría de las madres toma al amamantar a sus bebes es alejando a sus hijos y manteniéndolos con el cuerpo hacia arriba, torciendo así el cuello del bebe.

¿QUÉ DEBE COMER UNA MADRE LACTANTE?

La madre lactante debe comer de todos los alimentos disponibles en mayores cantidades que lo habitual. No existen alimentos prohibidos, en caso de presentar algún problema consultar con un Nutricionista o su médico.

Las Cantidades de alimentos que deben consumir son las siguientes:

- ✚ 3 Vasos de leche.
- ✚ 5 Onzas de carne, pollo, pescado o carne de monte.
- ✚ 1 Huevo diario. 1½ taza de arroz o macarrones o 3 papas.
- ✚ 1 taza de menestras (frijoles, lentejas, porotos, arvejas y otros). ½ taza de verduras (yuca, ñame, otoo) y plátano.
- ✚ 1 taza de vegetales (zapallo, chayote, tomate, pepino, zanahoria) 6 porciones de frutas (guineo, naranja, mango, marañón, sandía). 3 rebanadas de pan, 1 ½ tortilla o ½ bollo.

Recuerde comer diariamente:

- Alimentos ricos en proteínas: carnes, leches y menestras.
- Alimentos ricos en calcio: leche, quesos
- Aumentar el consumo de agua durante todo el día.

En el caso de madres que fuman, toman o están bajo algún medicamento, la lactancia debe ser supervisada por el médico. Claro que probablemente recomendará que la lactancia sea suspendida, cuando finalmente depende de la madre si decide seguir con estos hábitos o abandonarlos mientras el niño es destetado.

CONCLUSIÓN

De manera personal considero que la sociedad actual da muy poca importancia al tema de la lactancia materna, optando siempre por las opciones más fáciles aportadas por la ciencia y tecnología actual. La solución correcta que personalmente apoyo es la información en los centros de salud a los que la madre acude durante el embarazo, informando así la importancia que tiene la lactancia, de esta manera las madres podrán tener la información segura y confiable que el medico les proporcionara, en lugar de prestar mayor atención y credibilidad a los rumores previamente mencionados. Una madre informada no sólo adoptará diversos conocimientos en cuanto al tema, sino que beneficiara su salud y la de su bebé, tendrá menos gastos económicos y podrá lactar a su bebe con la plena confianza de que hace lo mejor para ambos.

“NO APRENDEMOS A LA ESCUELA, SINO GRACIAS A LA VIDA”

BIBLIOGRAFÍA

- Arrieta R, C. J. (1983). *Lactancia Materna, Análisis crítico*.
- C, C. A. (1979). *Nutrición y desarrollo infantil*. México: Interamericana.
- Consejería en Lactancia Materna. (s.f.). *UNICEF*, (pág. 148).
- Cravioto J, M. (1990). *Evaluación del desarrollo cognitivo de lactantes y preescolares con escalas simplificadas*. México.
- Eternod, J. G. (2006). *Introducción a la pediatría*. Mexico D.F: Mendez editores, S.A de C.V.
- GH, B. (1985). *Nutritional needs during the first year of life*. Clin. Nort. Am.
- Jensen RG, F. A. (1998). *Human Milk as Carrier of Messages to Nursing Infant*.
- lactamor.com*. (s.f.). Obtenido de *lactamor.com*: Mitos y realidades <http://www.lactamor.org/mitosyverdades/index.html>
- Nutrition, C. O. (1993). American Academy of Pediatrics, *Pediatric Nutrition Handbook*. Illinois.