



ASIGNATURA:  
ENFERMERIA DEL NIÑO Y EL ADOLECENTE  
CATEDRATICO:  
LIC NANCY DOMINGUEZ TORREZ

TEMA:  
LACTANCIA MATERNA  
ALUMNA:  
AZUCENA RAMIREZ HERNANDEZ

LICENCIATURA:  
ENFERMERIA  
TRABAJO:  
ENSAYO

CUTRIMESTRE:  
"5"

PICHUCALCO, CHIAPAS 12 DE marzo de 2021

# LACTANCIA MATERNA

## *Lactancia materna*



La **leche materna** humana es el alimento natural producido por la madre para alimentar al recién nacido. Se recomienda como alimento exclusivo para el lactante hasta los 6 meses de edad, y con alimentación complementaria hasta el año y medio, o los 2 años de edad, ya que contiene todos los nutrientes necesarios para su correcto crecimiento y desarrollo. Además contiene inmunoglobulinas y otras sustancias que protegen al bebé frente infecciones y contribuye a estrechar el vínculo madre-hijo, favoreciendo un adecuado desarrollo psicomotor. Además se recomienda extender la lactancia hasta los dos años o más según recomendaciones de la OMS. Las infecciones y alergias son más raras en los niños criados a pecho que en los alimentados con biberón. Si bien es cierto que el niño viene al mundo protegido con anticuerpos, esta protección desaparece al nacer y las inmunoglobulinas o anticuerpos presentes en la leche materna ocupan su lugar y le protegen hasta que su propio cuerpo los genera. El bebé recibe la primera leche durante los primeros días de vida, esta leche, también llamada calostro es muy nutritiva, espesa y amarillenta, proporciona anticuerpos importantes que fortalecen su sistema inmunológico y revisten la pared intestinal.

Para que la mujer pueda producir leche materna debe estar bajo la influencia de las hormonas prolactina y oxitócica. La prolactina es la encargada de que haya producción de leche y la oxitocina desencadena la eyección (salida) de la leche.

Puede ser muy peligroso que se les recomiende a las madres tomar o comer algún alimento en particular para producir buena leche. Esto es un mito, sin embargo, la producción depende únicamente del estímulo que realiza el bebé al succionar. Cada vez que las glándulas mamarias se

vacían, éstas generan más leche y, por lo tanto, a mayor succión habrá más producción de leche. Lo que ayuda también a producir leche es estar relajada, el estrés tiende a bajar la producción, así que se recomienda estar en un ambiente relajado cuando se va a lactar. La primera leche elaborada por la mujer después del parto y durante los primeros cuatro días se llama calostro, caracterizada por su alta concentración de inmunoglobulinas, que cubren y protegen el tracto gastrointestinal del recién nacido. Esto ayuda a protegerlo hasta que su propio sistema inmunológico funcione correctamente. Tiene también un efecto laxante suave que facilita la expulsión de meconio, lo que ayuda a prevenir la acumulación. La leche materna es un fluido cambiante ya que se va adaptando a los requerimientos del lactante a lo largo del tiempo, en función de las necesidades energéticas y del desarrollo del recién nacido. Es así como su composición va sufriendo variaciones a lo largo de la lactancia y también durante el día. Entre las sustancias que tienen variaciones circadianas están los nucleótidos, algunos tienen su acrofase durante el día y otros durante la noche Aunque las propiedades exactas integradas en la leche materna no son completamente conocidas, el contenido nutritivo después de este período es relativamente constante y obtiene sus ingredientes del suministro de alimentos consumidos de la madre. Si aquel suministro decrece, el contenido se obtiene de las reservas corporales de la madre. La composición exacta de leche materna varía de día en día, de toma a toma, inclusive dependiendo de si es de día o de noche, según el consumo de alimentos, el ambiente, la edad del bebé... También ha de ser tenido en cuenta que la proporción de agua y grasa. La leche liberada al principio de una comida, es acuosa, baja en grasa y alta en carbohidratos, mientras que la del final de la toma es más rica en grasas, siendo por ello más saciante. La mama nunca puede ser realmente «vacuada» ya que la producción de leche es un proceso biológico continuo: a mayor succión del bebé, mayor producción de leche. En la proporción ideal de nutrientes. El acto de amamantar crea y mejora la relación madre-hijo. Tiene también otros no-nutrientes como factores de crecimiento cerebral La digestión de la leche materna es más fácil y eficiente. La grasa de la leche materna incluye una lipasa, enzima que ayuda a digerir la leche. Para que ocurra la secreción láctea el bebé debe estimular el pezón Para producir este estímulo en las glándulas mamarias de la madre, el bebé realiza un acto instintivo de **succión** que produce que la libere la hormona desencadenando la secreción de la leche. Cuanta más cantidad de hipófisis de leche tome el bebé, mayor será la estimulación de la anterior y por ende se producirá más PRL y más leche producirá la madre. Asimismo, la succión del pezón también estimula la neurohipófisis, liberando la hormona oxitocina. Su liberación da lugar al reflejo de eyección de la leche. Esto es debido a que la oxitocina estimula la

contracción de los conductos galactóforos. La Lactancia no debe ser dolorosa, para ello es necesario que la Madre se coloque en una posición cómoda y a su vez que coloque al bebé en una posición cómoda también, de manera que queden frente a frente, la madre debe sentir cómo se vacían sus senos y se vuelven a llenar, es importante mantener lubricados los pezones para evitar grietas causadas por la saliva del bebé. La superioridad de la leche materna viene determinada especialmente por su composición, que se adapta a las necesidades del lactante y varía a lo largo de la lactancia, a lo largo del día, e incluso a lo largo de cada toma. El calostro es la primera leche, es más amarillenta contiene gran cantidad de proteínas e inmunoglobulinas (sustancias anti infecciosas) y aporta gran cantidad de calorías en pequeño volumen. Es el alimento ideal para los primeros días, ya que el tamaño del estómago del bebé es pequeño y necesita realizar tomas frecuentes de poca cantidad. La composición de la leche también cambia durante la toma. En la primera parte de la toma, la leche contiene más agua y azúcar, así satisface la sed del bebé. Después, aumenta gradualmente, su contenido en grasa, aportando más calorías que sacian a la criatura. Por esto es importante y recomendado que el bebé termine de mamar de un pecho antes de ofrecerle el otro (cuando suelte el primero de forma espontánea), y si tiene hambre lo aceptará. Para evitar ingurgitación o retenciones, es aconsejable comenzar cada toma por el pecho del que no mamó o del que mamó menos en la toma anterior. Parte de los efectos beneficiosos que la lactancia materna ejerce sobre el desarrollo psicomotor del bebé no están relacionados directamente con la composición de la leche sino con el acto de amamantar que conlleva una proximidad y contacto estrecho y frecuente madre-hijo: el intercambio de miradas, el bebé se siente abrazado, la succión directa del pecho materno que provoca en la madre la síntesis de hormonas como la oxitocina y la prolactina, todo lo cual establece un vínculo especial que se traduce en niños más equilibrados psicológicamente y con menos problemas de conducta, hiperactividad, depresión y ansiedad, incluso en la adolescencia. Una buena técnica de lactancia evita la aparición de complicaciones como grietas y dolor, vacía correctamente el pecho y permite una producción de leche adecuada para cada bebé. Barbilla) para que al mover activamente la lengua no lesione el pezón. Los signos que nos indicarán un buen agarre son: que el mentón del bebé toca el pecho, que la boca está bien abierta, el labio inferior está hacia fuera (revertido) y las mejillas estén redondas o aplanadas (no hundidas) cuando succiona. Además se tiene que ver más areola por encima de la boca que por debajo. Si el bebé está bien agarrado, la lactancia no duele. El dolor es un signo que, en la mayoría de los casos, indica un agarre o una postura Para un buen agarre es importante que todo el cuerpo del bebé esté enfrenteado

a la madre, y que al abrir la boca introduzca gran parte de la areola, especialmente por la parte inferior.



Manual de Lactancia Materna. De la teoría a la práctica. Editorial Médica Panamericana. 2008.