



**Nombre de alumnos: Selvi Joseline  
López Gómez.**

**Nombre del profesor: LIC. Nancy  
Domínguez Torres.**

**Nombre del trabajo:  
ensayo sobre leche  
materna y lactancia.**

**Materia: Enfermería en  
el cuidado del niño y  
adolescente.**

**1. Grado: 5TO.  
Cuatrimestre.**

**Grupo: “Único”**

Pichucalco, Chiapas a 27 de marzo de 2021

## LACTANCIA MATERNA

La leche materna es el alimento ideal para los recién nacidos. Aunque los bebés pueden ser alimentados con leche materna o de fórmula, los médicos recomiendan la lactancia materna exclusiva durante por lo menos los primeros 6 meses, y la introducción de los alimentos sólidos pertinentes entre los 6 meses y el año de edad (en la actualidad cada vez se dispone de más pruebas científicas que indican que la introducción de alimentos sólidos entre los 4 y los 6 meses de edad podría en realidad ayudar a proteger a los bebés frente a la aparición de algunas alergias alimentarias). Cuando el niño cumple 1 año de edad, la lactancia materna puede continuar durante el tiempo que el niño y la madre deseen. Sin embargo, después de cumplir el primer año de edad, la lactancia materna debe complementar una dieta con alimentos sólidos y otros líquidos.

A veces la lactancia materna no es posible (por ejemplo, si la madre está tomando determinados medicamentos mientras amamanta), y muchos bebés saludables han sido criados con alimentación de fórmula.

### BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

- La lactancia materna es buena para la madre y para el bebé.
- La leche materna proporciona al bebé los nutrientes necesarios de la manera más fácil de digerir y de absorber
- Contiene anticuerpos y glóbulos blancos sanguíneos que protegen al bebé contra la infección

La primera leche que produce la madre es un líquido amarillo claro llamado calostro. El calostro es especialmente rico en calorías, proteínas, glóbulos blancos y anticuerpos.

La leche materna producida después del calostro ayuda mantener el pH correcto de las deposiciones y el equilibrio adecuado en las bacterias intestinales del bebé, con lo que le protege de la diarrea bacteriana. Dadas las cualidades protectoras de la leche materna, los bebés amamantados suelen padecer menos enfermedades infecciosas que los alimentados con leche de fórmula. La lactancia materna también parece proteger frente al desarrollo de determinados problemas crónicos, como alergias, diabetes, obesidad y enfermedad de Crohn.

### LA LACTANCIA TAMBIÉN OFRECE MUCHAS VENTAJAS A LA MADRE COMO:

- Ayudarle a crear un vínculo con el bebé y a sentirse cerca de éste de una forma que el biberón no permite.
- Le permite recuperarse más rápidamente después del parto.
- Le proporciona algunos beneficios a largo plazo para la salud.

Los beneficios a largo plazo del amamantamiento sobre la salud de la madre consisten en una disminución del riesgo de obesidad, osteoporosis, cáncer de ovario y ciertos tipos de cáncer de mama. Si bien en las sociedades desarrolladas el biberón fue sustituyendo a la lactancia materna, hoy 60% de las madres amamantan a sus bebés, y este porcentaje sigue en aumento.

## DESTETE

El momento para la interrupción de la lactancia (destetar al lactante) depende de las necesidades y los deseos tanto de la madre como del bebé, pero, preferiblemente, no debe producirse hasta que el lactante cumpla 12 meses. Lo más habitual es el destete gradual a lo largo de semanas o meses durante el tiempo en que se introducen alimentos sólidos. Algunas madres y bebés suspenden la lactancia abruptamente sin problemas, pero otras continúan amamantando 1 o 2 veces al día durante 18 a 24 meses o más. No hay un horario correcto o más fácil.

Inicialmente las madres reemplazan de 1 a 3 tomas durante el día por un biberón o un vasito de agua o de zumo de fruta diluido (no se debe dar agua ni zumo de fruta cuando se está destetando a lactantes menores de 6 meses), un biberón de leche materna extraída, o uno de fórmula o de leche entera si el bebé tiene más de 12 meses.