

**Nombre de alumnos:**

Jaime Enrique Prats Gómez  
[jimmyprats25@gmail.com](mailto:jimmyprats25@gmail.com)

**Nombre del profesor:**

LEN Nancy Domínguez Torres  
[Nahomi\\_151007@hotmail.com](mailto:Nahomi_151007@hotmail.com)

**Nombre del trabajo:** **Lactancia Materna** (Ensayo)

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

**Grado:** 5° Cuatrimestre / Lic. Enfermería

**Grupo:**

«U»

# Introducción

La **lactancia materna** es el proceso por el 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.

La lactancia materna es una forma de alimentación que comienza en el nacimiento con leche producida en el seno materno.

En este ensayo trataremos de entender los procesos, beneficios, cuidados y algunos mitos sobre la leche materna.



Entendemos que la leche materna, es el mejor y único alimento que una madre puede ofrecer a su hijo o hija tan pronto nace, porque proporciona los nutrientes necesarios para lograr un crecimiento y desarrollo adecuado, es decir contiene todos los nutrientes perfectos en calidad y cantidad, que son de fácil digestión y absorción, además la leche materna contiene anticuerpos que protegen contra las infecciones, establece el vínculo madre-hijo-a, el cual constituye una experiencia especial, singular e intensa; también protege la salud de la madre, aporta a la economía del hogar y a la protección del medio ambiente, por cuanto no se invierte dinero en la compra de leches artificiales infantiles, biberones, combustible y tiempo para la preparación, se reducen los gastos en salud por hospitalización y compra de medicamentos porque los bebés se enferman menos, cuando el bebé succiona del seno de la madre, el pezón envía mensajes al cerebro donde se encuentra la glándula pituitaria, responsable de estimular la secreción de dos hormonas, la primera llamada Prolactina encargada de la producción y la segunda llamada Oxitocina encargada de la eyección o salida de la leche, la oxitocina es muy sensible y puede empezar a funcionar con sólo recordar, tocar o sentir al bebé, aún antes que succione, esto hace que la leche fluya abundantemente y la madre sienta su ropa mojada, puede suceder que por un susto, miedo o temor se interrumpa la bajada de la leche, por eso la madre debe estar tranquila y recibir apoyo permanente, entendemos que la lactancia materna exclusiva significa dar al bebé solamente leche materna sin ningún otro líquido o sólido, ni siquiera agua, se permite la administración de gotas, suero, jarabes o medicamentos, previamente formulados por personal médico cuando ellos lo consideren necesario, durante los primeros seis meses de vida, garantiza un adecuado crecimiento y desarrollo de todos los niños y niñas, lo que es considerable que durante este tiempo se proveerán todos los nutrientes y el agua, que el bebé necesita.

En la primera hora de nacido, el bebé busca colocarse al pecho de la madre, cuando los bebés sanos son colocados piel con piel con sus madres inmediatamente después del nacimiento, sobre el abdomen y pecho materno, demuestran capacidades notables; están alertas y estimulados por el contacto con sus madres, pueden arrastrarse hacia el pecho, huelen y lamen el pezón y finalmente, inician la succión y se alimentan, el contacto temprano piel a piel, facilita que bacterias de menor peligro que se encuentran en la piel de la madre, sean las que primero entren en contacto con la piel del bebé, estas bacterias protegen al bebé de otras bacterias más peligrosas, que pueden estar presentes en el hospital y en el personal de salud, el primer contacto de la mano o cabeza del bebé sobre el pecho, estimula la secreción de la oxitocina, hormona que facilita el flujo de la leche, exaltando las sensaciones de afecto y amor, es recordando que a partir de los seis meses, la leche materna no es suficiente por sí misma y debe complementarse con una alimentación adecuada y saludable, y continuar con el amamantamiento hasta los dos años y más, lo cual garantiza un adecuado crecimiento y desarrollo del cerebro, le llamamos calostro a la primera leche que baja luego del parto hasta el día séptimo, se produce en pequeños volúmenes por ejemplo el primer día, la madre produce entre 10 a 35 mililitros y va aumentando gradualmente, hasta 150 ml al tercer día, contiene más anticuerpos que la leche madura, que se produce a partir del día 15º después del parto, por lo ayuda a prevenir infecciones bacterianas, que son peligrosas para los recién nacidos, se le conoce como la primera vacuna, tiene un efecto laxante (purgante), que ayuda a limpiar las primeras deposiciones oscuras y evita la ictericia, el calostro es rico en vitamina A y factores de defensa, que ayudan a reducir la gravedad de cualquier infección, de manera que es muy importante que los bebés reciban calostro, que está disponible en el pecho materno, en el momento del nacimiento.

No es necesario establecer un horario para amamantar, se dice que los primeros 6 meses debe ser a libre demanda, es decir tanto de día como de noche, cada vez que el bebé o la mamá lo necesiten, porque el bebé tiene hambre o la madre siente sus senos llenos o gotean, o bien porque ambos desean el contacto físico y amoroso, los patrones de alimentación, sueño y despertares del bebé, obedecen a las necesidades, cada bebé es único y diferente, con el tiempo, unos antes y otros después, se van adaptando a su nuevo ambiente, como también no es necesario si el bebé es menor de 6 meses y está recibiendo leche materna en forma exclusiva, no necesita nada más, ni agua, ni jugos, ni caldos, Si es mayor de 6 meses es recomendable ofrecer una alimentación nutritiva y saludable, calmar la sed a satisfacción ofreciendo agua hervida en vaso limpio en pequeñas cantidades, y continuar amamantando hasta los dos años y más, el beneficio de la leche materna tanto para los niños como para las niñas; proporciona todo lo que el bebé necesita para crecer y desarrollarse adecuadamente, además los protegen de infecciones y enfermedades como: gripas, asma, neumonía, otitis, alergia, diarrea, desnutrición, sobrepeso, obesidad y diabetes, así como de otras enfermedades que se pueden presentar en la edad adulta, el contacto estrecho iniciado inmediatamente después del nacimiento, ayuda a que el vínculo afectivo se desarrolle, dentro de los beneficios también es proporcionado para la madre que al amamantar pierden rápidamente el peso ganado durante la gestación y es menos probable que padezcan de anemia después del parto, tienen menos riesgo de hipertensión, depresión post parto, osteoporosis, cáncer de mama y de ovario, especialmente en lactancia materna prolongadas, la lactancia materna contribuye con la economía del hogar, dado que no necesitan comprar leches artificiales, biberones, chupos, elementos de aseo, combustible, e invertir tiempo para la preparación, los niños amamantados se enferman menos, lo que disminuye el gasto de la familia en medicamentos y el ausentismo laboral de los padres.

La leche materna contiene una sustancia que puede disminuir o secar la leche materna, esto ocurre cuando el seno no se vacía frecuentemente, ya sea por succión del bebé o por la extracción, si el seno se desocupa el inhibidor desaparece y se restablece la lactancia materna, ahora si el bebé succiona más de un pecho, ése pecho produce más leche y se torna más grande que el otro, en los primeros días suele haber ciertas molestias al inicio de la succión, debido a la sensibilidad del pezón, pero si el dolor persiste, es necesario revisar el agarre del bebé al seno para prevenir que se formen grietas que son muy dolorosas, amamantar no debe ser un proceso doloroso, todo lo contrario es un acto placentero para el bebé y la madre, los senos pueden dolor en ocasiones debido a un mal agarre de la areola y pezón, puede ocurrir por falta de experiencia o por el uso del biberón, en un buen agarre, el pezón y la areola deben estar dentro de la boca del bebé, más areola en la parte inferior del seno, los signos de un buen agarre son: Nariz toca el seno, Boca bien abierta, Labios hacia afuera, Mentón toca el seno, Mejillas infladas, El bebé succiona el pecho, no el pezón, en cuanto a la posición para amamantar lo más importante es que mamá y bebé estén cómodos, existen varias posiciones que la madre puede elegir, entre ellas: sentada, acostada, en posición de sandía o fútbol Americano útil en gemelos, en esta última posición él o los bebés están a cada lado de la madre, de tal manera que la madre sostiene las cabezas de los bebés con sus manos frente a sus pechos, el cuerpo del bebé y los pies están hacia atrás, ayuda mucho utilizar almohadas para apoyar los cuerpos de los bebés, además debemos de saber si el bebe esta succionando correctamente; las succiones son lentas, profundas, con pausas mientras degluten la leche materna, esta es una succión efectiva, las mejillas están redondeadas, se retira del pecho cuando se ha saciado y no recibe más, la madre siente que la leche sale con la succión del bebé.

Dentro de la lactancia materna, también existen desventajas como son los alimentos artificiales; la leche materna es específica para la especie humana y cada especie produce la leche para sus propias crías, la mayoría de leches artificiales infantiles se fabrican con leche de vaca, la calidad y la cantidad de la proteína presente en distintas leches, como la humana, la de vaca y otros mamíferos, es diferente, por esto, aunque la industria logre modificar la cantidad de la proteína en la leche artificial infantil, jamás lograrán modificar la calidad, la leche humana también es rica en minerales y vitaminas, especialmente Hierro y Vitamina A, los que se absorben fácilmente, también contiene grasas (ácidos grasos) que son esenciales para el crecimiento y desarrollo cerebral, estas grasas esenciales (ácidos grasos) no se encuentran en la leche de vaca, pero han sido añadidas en las fórmulas lácteas, aunque la absorción por el bebé no es la misma, por eso la leche humana es la forma natural de alimentar a los bebés, la leche materna es específica para la especie humana, contiene todos los nutrientes y sustancias en las cantidades precisas que garantizan el normal crecimiento y desarrollo de todos los niños y niñas, protegiéndolos contra las infecciones, otitis, desnutrición, diabetes juvenil, sobre peso y obesidad en la edad adulta y además genera un vínculo afectivo entre la madre y el bebé que trasciende a la familia, en cambio la leche de vaca es específica para el ternero y contiene mayor cantidad de nutrientes como proteínas, grasas y carbohidratos, necesarias para cubrir el rápido crecimiento del ternero, el organismo del bebé no está preparado para recibir estas grandes cantidades de nutrientes, por esto se afecta el funcionamiento de su organismo provocando enfermedades, como diabetes, hipertensión, obesidad y diversos tipos de cáncer, la alimentación artificial interfiere con el vínculo afectivo madre e hijo, porque no existe el contacto directo que libera la oxitocina bien llamada la hormona del enamoramiento.

Los bebés alimentados con fórmulas artificiales pueden desarrollar intolerancia a la proteína de la leche animal y presentar cólicos, alergias, asma, diabetes, sangrado intestinal, entre otros problemas, un bebé alimentado artificialmente, tiene mayor probabilidad de presentar diarrea e infecciones respiratorias, además las leches artificiales infantiles en polvo no son estériles, pueden estar contaminadas con bacterias que causan enfermedades y muerte, puede recibir muy poca leche y desnutrirse, debido a que se emplea menor cantidad de polvo en la preparación para que rinda, es decir se diluye la leche, la alimentación artificial no ofrece beneficios a la salud de la madre y del bebé, ni contribuye con la economía del hogar y desarrollo del país, porque los bebés tienen mayor riesgo de contraer enfermedades infecciosas y asociadas a la alimentación artificial como malnutrición, diabetes, hipertensión y varios tipos de cáncer, entre otras.



La lactancia materna y su crianza en general, sea generado de una gran variedad de mitos y creencias donde las madres las transmiten a sus hijas, arraigados en determinadas culturas aunque no son básicamente determinados por la ciencia, es por eso que como enfermeros y profesional de la salud debemos de ir quitando poco a poco todas estas creencias, pongamos en trabajo nuestra mente y analicemos los siguientes mitos;

¿Hay que dar pecho cada tres horas? Esté es uno de los mitos más arraigados que nos obliguen a comer cada tres horas, si bien sabemos que la leche materna es la esencial para nuestro crecimiento cuando somos recién nacidos, más aun que estamos aprendiendo a mamar, cuando somos bebe nos dudemos alimentar de 8 a 12 tomas al día incluso más, tomando en cuenta que nos cansamos y nos quedamos dormidos, la toma puede alargarse incluso hasta una hora, recordemos que **cuanto más mame el bebé, más leche produciremos**, además, los primeros seis meses de vida la leche materna (o la de fórmula en su defecto) cubre todas sus necesidades, tanto de nutrientes como de hidratación,, en resumen la toma de la leche materna en los primeros meses será a demanda del bebe, ósea cada vez que el lo necesite.

¿Dar de pecho duele? Como enfermeros vamos a escuchar varias veces que al amantar por primera vez el duele o que el pezón se agrieta, lo que científicamente es falso, si esto llegara a suceder es porque el bebe al estar amamantando está en mala posición o enganchado, En un bebé que esté bien enganchado, el pezón queda pegado al paladar y bien atrás, y la lengua hace un movimiento ondulante sobre el pecho y la areola para bombear la leche; de esta manera no lesiona el pezón, que debe mantener su forma redondeada-cuadrada al acabar la toma. **Si aparecen grietas o la lactancia es dolorosa, debemos consultar: es probable que nuestro bebé no esté bien enganchado.**

¿Hay que comer por dos? Otros de los mitos es la alimentación, las madres lactantes invierten unas 700 kcal en producir leche, 500kcal se obtiene de la leche y el resto de los depósitos generados durante el embarazo, por eso debemos de llevar una buena alimentación sana y controlada y no a como dicen comer por dos.

¿Todas las leches alimentan igual? La leche materna es el mejor alimento para todos los bebés, salvo contadas excepciones (por desnutrición extrema o enfermedad de la madre) todas las leches tienen una composición muy similar, cada madre produce la mejor leche para su bebé. Además, la leche materna tiene la particularidad de cambiar su composición en función de la edad del bebé y a lo largo de una mamada, así, el calostro (producido durante los primeros 2-3 días de vida) tiene mayor contenido en proteínas y menos grasas y lactosa que la leche madura.

¿El calostro no sirve, hay que esperar a que la leche suba? Se piensa que el calostro, la leche de los primeros 2-3 días, es impuro y no debe tomarlo el bebé, y antaño era frecuente ofrecer al bebé otros productos pues se pensaba que *"el calostro no era alimento suficiente"*, nada más lejos de la realidad; el calostro es muy rico en inmunoglobulinas y otras células defensivas, creando protección inmediata para el recién nacido, rico en proteínas, vitaminas liposolubles y algunos minerales como sodio y zinc y contiene menos grasas y menos lactosa que la leche madura, lo que hace que resulte de fácil digestión para el recién nacido.

¿Hay alimentos que no se deben consumir si se está dando pecho? Totalmente desacuerdo, ya que los alimentos dan sabor a la leche materna, las madres deben de ingerir una alimentación sana e incluso alimentos que producen gases.

¿Conviene alterar los pechos cada 20 min? Totalmente mentira, hemos leído y comprendido que la leche materna es a demanda del debe cuando este lo necesite, y durante el tiempo que éste desee, hasta que él no se suelte no debemos cambiar de pecho, la primera parte de la mamada es más acuosa y más rica en hidratos de carbono y la parte final, más rica en grasa; conviene dejar que el bebé vacíe bien el pecho, solamente con un pecho somos capaces de amamantar (como en el caso de gemelos o cirugía mamaria).

¿Las madres con pecho pequeño producirán poca leche? El tamaño del pecho no es indicador de la cantidad de leche que seremos capaces de producir. **Cada madre tiene el mejor pecho para su bebé.**

**¿Durante la lactancia hay que beber mucha agua y mucha leche?** Durante la lactancia debemos seguir una dieta saludable y variada, no hay que aumentar la ingesta de líquidos, debemos beber cuando tengamos sed, aumentar en exceso la ingesta de líquidos puede, paradójicamente, disminuir la producción de leche, como tampoco existen remedios caseros para su aumento.

¿A partir del año la leche materna ya no alimenta? Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y posteriormente acompañada de otros alimentos hasta los dos años o más, la leche materna sigue siendo el alimento ideal también a partir del año, el contenido en grasa de la leche materna es mayor a partir de los 12 meses.

¿Conviene sacarse la leche, para ver cuanto toma el bebe? El bebé tiene una succión mucho más potente que el sacaleches, por lo que lo que extraemos no refleja lo que toma el bebé, el mejor indicador de que un bebé está comiendo bien es la ganancia ponderal, los bebés suelen perder entre un 4 y un 6% de su peso y hasta un 10% los primeros días de vida, aproximadamente a partir del quinto día y hasta los cuatro meses de edad, su peso aumenta alrededor de 150 a 200 gramos por semana, si el bebé hace pis varias veces al día (un pis abundante, claro y regular), es signo de que el bebé está sano, bien alimentado e hidratado.

# Conclusión



La lactancia **materna** optimiza el crecimiento y desarrollo del infante, asimismo, beneficia a la madre al reducir enfermedades y disminuir costos, ya que es la forma más natural para alimentar.

Las madres VIH positivas deben abstenerse de lactancia materna si la alimentación de reemplazo es aceptable, factible, asequible, sustentable y segura.

La alimentación con leche humana en bebés pretérmino protege al intestino inmaduro y disminuye el riesgo de enterocolitis necrosante.

# Bibliografía

➤ Tratado de  
**Ginecología y Obstetricia**  
**Ginecología y Medicina de la Reproducción**  
**L. Cabero Rouna**  
**2° Tomo**  
**Editorial Medica PANAMERICANA**  
❖ **Dra. Marlene Pérez Nanguce**  
**Hospital general de la mujer**  
**Vhsa, Tabasco**

