



NOMBRE DEL ALUMNA:

DULCE FLOR HERNANDEZ DIAZ

NOMBRE DEL PROFESOR:

NANCY DOMÍNGUEZ TORRES

NOMBRE DEL TRABAJO: ENSAYO "LACTANCIA MATERNA"

MATERIA:

ENFERMERIA DEL NIÑO Y ADOLESCENTE

GRADO:

5TO. CUATRIMESTRE

GRUPO: "A"

Pichucalco, Chiapas a 05 abril de 2021

LACTANCIA MATERNA

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. OMS y Unicef señalan asimismo que la lactancia es una forma inigualable de facilitar el alimento ideal para el crecimiento y desarrollo correcto de los niños.

La OMS y el Unicef recomiendan como imprescindible la lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses del recién nacido. También recomiendan seguir amamantando a partir de los seis meses, al mismo tiempo que se va ofreciendo al bebé otros alimentos propios para su edad complementarios, hasta un mínimo de dos años. Según la OMS y el Unicef, a partir de los dos primeros años la lactancia materna tiene que mantenerse hasta que el niño o la madre decidan, sin que exista ningún límite de tiempo. No se sabe cuál es la duración normal de la lactancia materna en la especie humana.

Por eso 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 seis meses de edad y con alimentación complementaria hasta los dos 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 a infecciones y contribuye a estrechar el vínculo madre-hijo, favoreciendo un adecuado desarrollo psicomotor. El abandono del amamantamiento como forma habitual de alimentación de los lactantes puede traducirse en un problema con importantes implicaciones personales, sociales y sanitarias. Y los componentes principales de la leche materna, son: Grasas, Carbohidratos, Proteínas, Vitaminas y minerales y otros factores .

Periodos de lactancia

De cero a seis meses:

Es muy importante que Durante este periodo la leche materna debe ser el único alimento del bebé, excepto si necesita algún tipo de suplemento vitamínico. No es necesario que el bebé tome agua u otro tipo de líquidos: según la OMS la propia leche materna contiene un 88 por ciento de agua, por lo que es suficiente para saciar al lactante. La leche materna tendrá variaciones durante este periodo en cuanto a su composición y cantidad, adaptándose a las necesidades del recién nacido. Se llama calostro a la leche materna que se producen durante los dos o tres primeros días tras el parto. Esta leche contiene una mayor cantidad de proteínas y minerales. En adelante, la leche va reduciendo su porcentaje de proteínas y aumenta el contenido en grasas y lactosa.

En este periodo no hay que establecer un horario para amamantar, sino que el bebé tiene que ser alimentado cuando lo necesite. Generalmente se dan entre 10 y 12 tomas diarias que duran entre 10 y 20 minutos.

Desde los seis meses en adelante:

A partir de los seis meses, el niño comenzará a necesitar más alimento que el proporcionado por la leche materna. Esta sigue siendo igual de necesaria, y el aporte mínimo diario no debe bajar de los 500 mililitros. Las tomas suelen ser de cuatro o cinco por día hasta el primer año, y a partir de entonces se irán reduciendo de forma progresiva. Una vez pasados estos años de recomendación, la madre puede seguir amamantando a su hijo todo el tiempo que desee. En el momento en que se decida llevar a cabo el destete, no se debe hacer de inmediato, sino que se tiene que reducir paulatinamente la frecuencia.

Bebés prematuros:

El pediatra determinará si un bebé prematuro puede ser amamantado o no, dependiendo del desarrollo que haya alcanzado. Mientras que algunos lo pueden hacer desde el momento de su nacimiento, para otros habrá que extraer la leche materna de las mamas y suministrarla a través de jeringuillas, sondas o biberones.

Las tomas de los bebés prematuros suelen ser más frecuentes de lo normal, y además no suelen succionar toda la leche que necesitan, por lo que es frecuente administrar posteriormente leche previamente extraída.

En algunas ocasiones, la madre puede dejar de producir la cantidad de leche necesaria para su hijo. En estos casos se recurre al método canguro, que consiste en el contacto directo entre la piel del neonato y la madre, lo que estimula la producción de leche.

Conservación de la leche

La leche de la madre puede extraerse de las mamas y conservarse, de forma que el bebé pueda alimentarse si la madre no puede estar presente en el momento en que lo pida. Además, cuando se produce más leche de la que el bebé necesita, es recomendable extraerla para evitar problemas como la ingurgitación o la mastitis.

Según el **Comité de Lactancia de la AEPED**, el calostro puede conservarse a temperatura ambiente durante 12 horas. La leche madura se mantiene en buen estado más tiempo, y dependiendo de la temperatura durará más o menos:

- **Más de 30°:** cuatro horas.
- **Entre 25 y 30°:** de cuatro a seis horas.
- **Entre 19 y 22°:** 10 horas.
- **A 15°:** un día.

Beneficios de la lactancia para las mamás

Para las mamás, la lactancia contribuye a su propia salud y bienestar físico y emocional. Estos son algunos de los beneficios para las mujeres:

- **Las mamás que amamantan se recuperan del parto mucho más rápido:** La lactancia estimula la producción de hormonas que contraen el útero y ayudan a eliminar los restos de placenta y sangre que quedan después del parto.
- **La lactancia materna exclusiva retrasa el retorno del período menstrual,** lo que puede ayudar a extender el tiempo entre embarazos.
- **Contribuye a la pérdida de peso ganado:** Dar pecho consume entre 450 y 500 calorías por día, lo que contribuye a perder el peso excedente que se ganó durante el embarazo.
- Además, la lactancia materna puede **reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares** inclusive una alta presión arterial y colesterol alto.
- **Favorece la relajación:** Al amamantar se produce la hormona prolactina, que estimula la producción de leche. Esta hormona tiene un efecto relajante en la madre y el bebé.
- **Genera sentimientos de apego y disminuye el riesgo de depresión post parto:** Al amamantar se produce oxitocina, una hormona que se relaciona con el surgimiento de sentimientos como amor, felicidad y apego. Cuando esta hormona está elevada, disminuye el riesgo de que la madre presente depresión postparto.

Recomendaciones para iniciar y mantener la lactancia:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) nos dan algunas pautas básicas para iniciar y mantener la lactancia exclusiva durante los primeros 6 meses de vida:

- Iniciar la lactancia materna durante la **primera hora de vida** del recién nacido.
- Asegurarse de **proporcionar exclusivamente Leche Materna** al recién nacido, sin ningún otro alimento o bebida, ni siquiera agua. En caso de que no se pueda amamantar acudir al profesional de la salud para que te de la mejor alternativa de nutrición para tu bebé.
- **Hacer la lactancia a demanda**, es decir, proporcionar la Leche Materna con la frecuencia que el bebé solicite, tanto de día como de noche.
- **Si no tienes tiempo, puedes crear tu banco de leche**, es decir extraerte la leche para que alguien mas te ayude a dar la leche que le preparaste antes.
- **Busca aliados**, en caso de regresar a trabajar es importante que tengas a alguien que te ayude a darle tu leche extraída cuando tu no estés.
- **No te estreses**, mamás estresadas pueden disminuir su producción de leche por el cortisol, así que trata de disfrutar y relajarte al darle pecho.