



Universidad del sureste

Nombre del maestro:

Lic. Nancy Domínguez Torres

Nombre de la materia:

Enfermería del niño y adolescente

Nombre del trabajo:

Ensayo sobre la lactancia materna

Nombre del alumno:

Kevin junior Jiménez Espinosa

Carrera:

Lic. Enfermería

Grado:

5to. Cuatrimestre

Introducción

En este trabajo se hablara sobre la lactancia materna que 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, se hablara sobre los beneficios de la leche materna y hasta que edad se puede dar de lactar

Lactancia materna

La leche humana es el alimento de elección durante los 6 primeros meses de la vida para todos los niños, incluidos los prematuros, los gemelos y los niños enfermos salvo raras excepciones (4-6). La leche humana es sin duda la más adecuada y es especie específica; alimentar a los niños con otra leche diferente a la leche de madre es alimentarlos con sucedáneos de leche de madre que, a pesar de los diseños sofisticados y de su precio elevado, están muy lejos de poder ofrecer todas las ventajas de la leche de madre. El niño alimentado al pecho es el modelo de referencia que hay que seguir para evaluar el crecimiento, desarrollo y estado de salud de los niños. Como se comentará más adelante, la leche de madre tiene un impacto beneficioso en la salud del niño, en el crecimiento y desarrollo, en la inmunidad, en aspectos psicológicos, sociales, económicos y medioambientales. Hoy por hoy la leche de madre sigue siendo una sustancia compleja que, a pesar de todos los esfuerzos que se han realizado en el campo de la investigación, sigue siendo en gran parte una desconocida y no se entienden bien sus mecanismos de acción.

lactancia Materna y crecimiento: Los estudios realizados en las últimas décadas sugerían que los niños amamantados, sobre todo durante tiempos prolongados, alcanzaban un peso y una talla a los 6 y 12 meses de edad inferiores a la de los niños alimentados con fórmulas adaptadas (18-20). Como ya se ha comentado en el párrafo anterior, estos estudios tenían limitaciones importantes que disminuían la validez de sus resultados. En el estudio realizado por Kramer y cols. en referencia al crecimiento (21), se sugiere que la lactancia materna prolongada y exclusiva, realmente podría acelerar el crecimiento (incremento de peso y talla) durante los 6 primeros meses de la vida.

Lactancia Materna y desarrollo cognitivo: Muchos estudios en la literatura médica y psicológica han examinado la relación entre la lactancia materna y el desarrollo intelectual. La mayoría de estos estudios han comunicado un efecto positivo de la lactancia materna en la evolución cognitiva del niño (22).

Lactancia materna y beneficios psicológicos. Se supone que el hecho de amamantar al niño favorece la aparición del vínculo materno y del apego del niño a su madre. Una lactancia bien establecida es una experiencia que la mayoría de las mujeres refiere como muy satisfactoria en todos los aspectos e incluso tienen sentimientos de pérdida cuando finaliza. Permite tener al niño en contacto físico estrecho, lo que según algunos estudios favorece en el futuro la independencia del niño al incrementarse su autoestima.

Lactancia materna y ventajas para la madre: Hay también numerosos trabajos que indican un posible efecto beneficioso de la lactancia materna en la salud de la madre. Después del parto las mujeres que lactan a sus hijos tienen menos sangrado y al retrasarse el inicio de las menstruaciones, se produce un ahorro de hierro que compensa de forma fisiológica las pérdidas que se producen durante el parto. La mujer que lacta a su hijo recupera antes el peso de antes de la gestación y al retrasarse el inicio de las ovulaciones ayuda a evitar, en parte, las gestaciones precoces.

Beneficios de la lactancia materna para los bebés

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que la lactancia materna reduce la mortalidad infantil y tiene beneficios en la salud que llegan hasta la edad adulta, por lo que recomienda dar lactancia exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, y a partir de entonces, reforzar con alimentos complementarios hasta los dos años. Algunos de los beneficios que ofrece para el bebé son:
Refuerza las defensas del bebé: La Leche Materna proporciona una gran cantidad de defensas inmunológicas y estimula el desarrollo del propio sistema inmunológico del bebé.
- **Gran concentración de nutrientes especiales para esa edad:** La Leche Materna ofrece la combinación ideal de nutrientes para el bebé, incluyendo las vitaminas, carbohidratos, proteínas y grasas que necesita. Además, **su composición cambia conforme crece el bebé**, de modo que satisface sus necesidades en sus diferentes etapas de desarrollo.
- **Se digiere y asimila con gran facilidad:** Esto previene incomodidades en el bebé, relacionadas con el proceso de maduración del sistema digestivo, como diarrea, estreñimiento y cólico.
- **Disminuye el riesgo de desarrollar obesidad:** La Leche Materna contiene la cantidad exacta de nutrientes que requiere el bebé, quien la consume en cantidades autorreguladas, por lo que incrementa las probabilidades de desarrollar un peso adecuado al comer en cantidades necesarias para su organismo.
- **Reduce la predisposición a enfermedades respiratorias y alergias:** De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), los bebés que se alimentan con Leche Materna exclusivamente durante los primeros seis meses de vida tienen menos infecciones en el oído, enfermedades respiratorias, molestias digestivas, intestinales y alergias a alimentos, factores ambientales y en la piel.
- **Favorece el desarrollo mandibular, los dientes y el habla:** El acto de succión contribuye al desarrollo de la mandíbula del bebé, alcanzando una posición apropiada alrededor de los 8 meses.

Sustancia en la leche que ayudan al sistema digestivo, inmune y cerebral:

- HMOs u Oligosacáridos de la Leche Humana: Azúcares con efecto prebiótico, que ayudan a alimentar a las bacterias buenas del organismo para mantener sana la microbiota (conocida como flora intestinal).
- Probióticos: Como las Bifidobacterias (B.Lactis, B.Rhamnosus, L. Reuteri, etc.), que son las bacterias buenas que ayudan a lograr un intestino sano, evitan que las bacterias patógenas entren al organismo, previniendo infecciones y ayudando a una digestión adecuada.
- Proteína optimizada: Proteína de fácil digestión, que ayuda a una óptima digestión, inmunidad y desarrollo de órganos y tejidos.
- inmunoglobulinas: que forman una capa protectora en los intestinos, nariz y garganta del bebé y

lo protegen de virus, bacterias e infecciones.

- DHA: Ácido graso que apoya el óptimo desarrollo cerebral y visual.

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 más 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.

Conclusión

Podemos decir que la mejor forma para los lactantes y a su vez, la más natural es la lactancia materna, puesto que suministra los mejores nutrientes y los medios de defensa necesarios para la protección del lactante de los agentes infecciosos que se encuentran en el medio ambiente. La

protección no es su único beneficio, ya que también favorece el desarrollo y crecimiento adecuado del infante, permitiendo una mejora de autoestima, acompañado de una vitalidad física tanto para la madre como para el lactante