

NOMBRE DEL CATEDRATICO: DR. MIGUEL RICARDI

NOMBRE DE LA ALUMNA: LAURA DILERY CRUZ DIAZ

MATERIA: CRECIMIENTO DESARROLLO

TEMA: ENSAYO

UNIDAD: PRIMERA UNIDAD

GRADO Y GRUPO: 7° "A"

FECHA DE ENTREGA: 15-MARZO-2021



En el presente ensayo abordaremos el tema de la lactancia materna y de los mitos que a lo largo de muchas décadas han estado en nuestra sociedad respecto a este tema.

Actualmente este tema es de interés para muchas personas, especialmente para todos aquellos grupos de mujeres que han tenido gran poderío en los últimos años, en los cuales se buscan resaltar los derechos de las mujeres.

Como sabemos la lactancia materna es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables.

La leche materna constituye la principal fuente inicial de micronutrientes que son vitales, y que a la vez brindan una buena nutrición en términos generales.

La organización mundial de la salud (OMS) recomienda lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses, así como la introducción de alimentos apropiados para la edad y el mantenimiento de la lactancia materna hasta los 2 años o más,

En México como sabemos no todas las mujeres que acaban de tener su bebe implementan esta forma de alimentación, y esto es a diversos factores, principalmente a mitos que se tienen respecto a dicha práctica, y que continuación mencionare algunos y daremos la justificación para poder resolverlos.

Los lactantes que no son amamantados poseen mayor riesgo de sufrir enfermedades, ya que no reciben directamente las sustancias inmunológicas que posee la leche materna.

Existen algunos mitos con respecto a que las mujeres con pechos pequeños no pueden amantar, como sabemos el tamaño de los pechos no influyen en la lactancia, ya que todas las mujeres producen leche de calidad y en la cantidad suficiente que requiere él bebe, ya que la leche es producida en un proceso que podemos llamar “oferta-demanda”.

Otros de los mitos es que la madre no puede consumir ciertos alimentos durante el periodo de lactancia, es importante saber que durante todo el periodo de gestación y durante la lactancia, la madre debe tener una dieta balanceada. Pero debemos enfocarnos que muchas veces como sociedad y en experiencia propia he escuchado comentario de personas mayores, decir “consume tal alimento para que des más leche”. Está comprobado que no

hay alimento que aumente o disminuya la producción de leche. Más bien esto depende el bebe a mayor succión mayor producción de leche.

Otros de los factores que la sociedad cree que influyen es el carácter, que si la madre es enojada o asustada no debe dar de lactar, eso tiene en cierta parte un poco de razón ya que por el entorno o por la situación que pueda estar atravesando la madre el proceso de producción puede aletargarse un poco, pero este una respuesta temporal del cuerpo por el evento que esta sucediendo.

Que si las madres estan embarazadas de otro bebe, deben de dejar de amamantar, Aún estando embarazada de otro bebé la madre puede seguir amamantando. Algunas hormonas que el cuerpo produce en el período de gestación, pueden cambiar el sabor de la leche, pero esto no va alterar la calidad de leche, y por lo tanto el niño podrá progresivamente dejar de lactar.

Por ejemplo es común escuchar decir que cuando la mama se enferma debe dejar de amamantar, y con esto me refiero a enfermedades como (Gripe, tos o algo GI), falso la integración de la inmunidad madre-hijo es muy importante para un futuro, cabe mencionar que en enfermedades más graves es recomendable acudir al médico.

Asi como hay mitos respecto a la madre específicamente, podemos encontrar algunos acerca de la leche, como por ejemplo, que el calostro (Que es la leche que la madre produce durante los primeros tres días después del parto), debería ser desechado porque es sucio y puede afectar al bebe, es todo lo contrario al ser la primera leche de la madre contiene muchos nutrientes y factores de defensa, de hechos en algunos artículos hasta lo comparan con una vacuna, debido a la cantidad de inmunoglobulinas que aporta.

Existen mitos sobre el sexo de los bebes, es decir que los niños necesitan ser amamantados por más tiempo que las niñas, porque sino las niñas serán más fértiles en la edad adulto, esto es completamente falso, la fertilidad nada tiene que ver con la cantidad de leche materna que consuman, se debe amamantar por igual sin hacer diferencias.

Por último en México gran parte de la problemática sobre la lactancia materna gira en base al poco apoyo que las madres tienen acerca del tema, y no únicamente hablo de

información si no sobre todas esas madres que no pueden cumplir con la lactancia ya que sus trabajos no se los permite.

A manera de conclusión la lactancia materna es la primera vacuna del bebé y la mejor protección que tiene en respuesta a enfermedades y trastornos, principalmente en el primer año de vida del bebé ya que es el periodo de crecimiento y desarrollo de vida más rápido del niño y por tanto las demandas nutricionales son mayores.

Existen un innumerable número de mitos que como sociedad hemos construido y los cuales muchas veces resultan contraproducentes, ya que habla únicamente desde su realidad.

Y aunque muchas veces las ideas sociales generen dudas, es importante informarnos sobre lo que es correcto y lo que más beneficios traerá tanto para la madre como para el bebé, porque independientemente del vínculo que la lactancia materna genera, los beneficios que esto conlleva para el bebé a largo plazo son innumerables.

BIBLIOGRAFIA: [PowerPoint Presentation \(unicef.org\)](https://www.unicef.org/)