



**Nombre del alumno: Eitan
Gustavo Aguirre Guzman**

Nombre del profesor:

**Nombre del trabajo: Ensayo
lactancia materna y
Ablactacion**

**Materia: Crecimiento y
Desarrollo**

Grado: A

IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA

La leche materna es el alimento ideal para tu bebé. Contiene todos los elementos nutritivos que necesita para su crecimiento y desarrollo, así como las sustancias que lo protegen contra infecciones y alergias. La cantidad y calidad de la leche materna es suficiente, por lo que no es necesario que le des otros alimentos como agua, té o jugos, antes de los seis meses. Los bebés amamantados tienen menos probabilidades de desarrollar obesidad tanto en la infancia como en la época adulta.

Al amamantar a tu bebé estrechas los lazos de afecto con él o ella, por ello trata de que sea una experiencia agradable y tranquila para ambos.

Recuerda, tu leche es la mejor opción ya que favorece el sano crecimiento y desarrollo. La alimentación con leche materna debe iniciarse inmediatamente al nacer, si no hay algún impedimento médico, cada bebé va marcando su frecuencia de alimentación de acuerdo a su necesidad.

Debes amamantarlo cuando lo pida, y durante el tiempo que lo requiera, es lo que se llama alimentación a libre demanda. Recuerda que los signos tempranos de hambre son: movimientos rápidos de los ojos, chupeteo, se lleva la mano a la boca, abre su boca en búsqueda del pecho, se pone inquieto y los signos tardíos son que se agita, llora y se pone colorado.

DURACION DE LA LACTANCIA MATERNA

El destete definitivo suele hacerse sobre los 12 meses, aunque la OMS recomienda alargar la lactancia hasta los dos años. Cuando se comienza el destete no se debe hacer de manera brusca sino gradual, en el transcurso de unas cuantas semanas, para que se vayan acomodando progresivamente tanto la madre como el niño.

De todas formas, es necesario saber que los beneficios que aporta la leche de la madre al niño favorecerán su salud para toda vida, y nada podrá sustituir sus efectos.

Si el destete se realiza después del sexto mes, se mantienen dos tomas de pecho y el resto se sustituye por otros alimentos. Siempre se debe sustituir primero por la toma que tenga menos leche o que menos demande el niño. Si la madre se queda molesta, se debe extraer

la leche o bien darle unas cuantas chupadas de leche al bebé.

CUIDADOS MATERNOS Y DEL RECIEN NACIDO Y EL LACTANTE DURANTE LA LACTANCIA MATERNA

La superioridad de la leche materna

La superioridad de la leche materna viene determinada especialmente por su composición, que se adapta a las necesidades del lactante y varía a lo largo de la lactancia, a lo largo del día, e incluso a lo largo de cada toma.

El calostro es la primera leche, es más amarillenta contiene gran cantidad de proteínas e inmunoglobulinas (sustancias antiinfecciosas) y aporta gran cantidad de calorías en pequeño volumen. Es el alimento ideal para los primeros días, ya que el tamaño del estómago del bebé es pequeño y necesita realizar tomas frecuentes de poca cantidad.

La composición de la leche también cambia durante la toma. En la primera parte de la toma, la leche contiene más agua y azúcar, así satisface la sed del bebé. Después, aumenta gradualmente, su contenido en grasa, aportando más calorías que sacian a la criatura. Por esto es importante y recomendado que el bebé termine de mamar de un pecho antes de ofrecerle el otro.

El inicio de la lactancia

El mejor comienzo:

Si la madre y el bebé están sanos, independientemente del tipo de parto que hayan tenido, es importante que el recién nacido sea colocado encima de su madre, en estrecho contacto piel con piel y permitirles a ambos mantener dicho contacto, sin interrupciones ni interferencias, al menos hasta que el bebé haya hecho la primera toma de pecho, e idealmente durante todo el tiempo que madre e hijo deseen.

El recién nacido tienen unas capacidades innatas que, si le dejamos, pone en marcha al nacimiento. Puesto boca abajo sobre el abdomen de su madre, gracias a sus sentidos (sobre todo el tacto y el olfato) y a sus reflejos, es capaz de llegar por sí sólo al pecho

materno. Irá reptando hasta él, lo olerá, lo tocará con las manos y posteriormente con la boca y finalmente, será capaz de agarrarse al pecho espontáneamente, con la boca totalmente abierta, abarcando el pezón y gran parte de la areola.

Técnica de la lactancia

Un buen agarre

Una buena técnica de lactancia evita la aparición de complicaciones como grietas y dolor, vacía correctamente el pecho y permite una producción de leche adecuada para cada bebé.

Para un buen agarre es importante que todo el cuerpo del bebé esté enfrentado a la madre, y que al abrir la boca introduzca gran parte de la areola, especialmente por la parte inferior (donde tiene la barbilla) para que al mover activamente la lengua no lesione el pezón.

PROCESO DE ABLACTACION

¿CUÁNDO INICIAR LA ABLACTACION?

Según la OMS la edad adecuada para iniciar es entre los 4 y 6 meses de edad, antes de esta edad no se encuentran aptos para recibir alimentos semisólidos, debido a que el aparato digestivo no tiene las enzimas necesarias para degradar y absorber los alimentos, y después de esta edad las necesidades del menor dejan de satisfacerse, por lo cual requiere consumir otro tipo de alimento.

INICIO DE ABLACTACIÓN

Las principales señales son: Necesidades energéticas Madurez del desarrollo Comportamiento a la hora de la comida

Necesidades energéticas

Se detectan cuando:

- Los recién nacidos, duplican su peso al nacimiento, pesando alrededor de 6 kg.
- Frecuentemente parecen tener hambre a pesar de recibir la fórmula láctea.

Madurez del Desarrollo

- se detectan cuando: • Se sientan con apoyo.

- Al colocarlo boca abajo mantiene la cabeza erguida. APRENDE A DIFERENCIAR Olores Colores Sabores Texturas Consistencias Temperaturas
- intencionalmente lleva sus manos a la boca para explorar formas y texturas.

Comportamiento a la hora de la comida

Señales orales y de aprendizaje:

- Inician con movimientos de succión cuando la cuchara toca sus labios.
- Pérdida del reflejo de extrusión (es cuando empujan hacia afuera el alimento cuando se coloca en la parte anterior de la lengua).

Señales de comunicación:

- Se balancea hacia la comida o hacia la mano de quien lo alimenta, sonrío y abre la boca con anticipación antes de recibir el alimento.
- Termina la alimentación alejando la cabeza o el cuerpo, cierra la boca o empuja la mano de quien lo alimenta.

RIESGOS DE UNA ABLACTACIÓN TEMPRANA

- La INMADUREZ NEUROMUSCULAR puede ser un factor asociado a problemas de la deglución. Los lactantes que reciben alimentación complementaria antes del tercer mes pueden presentar tos al momento de ser alimentados y en ocasiones se observan signos de DIFICULTAD RESPIRATORIA.
- Otro problema radica en que el lactante menor de cuatro meses es INCAPAZ DE EXPRESAR CUANDO HA SACIADO SU HAMBRE, lo cual puede conducir a que sea sobrealimentado por su madre y posterior presencia de OBESIDAD.
- Otro factor es que DISMINUYE LA FRECUENCIA E INTENSIDAD DE LA SUCCIÓN y como consecuencia de la producción láctea.
- En estas circunstancias el alimento suministrado no será complemento de la leche materna sino más bien un sustituto parcial e inadecuado.
- La presencia de la INMADUREZ RENAL en donde hay una reducida capacidad de concentración urinaria y debe evitarse una mayor carga renal de solutos.

- Con la introducción de jugos o aguas endulzadas antes de los 4 meses se produce la CARIES DEL BIBERÓN por la exposición prolongada de los dientes a los hidratos de carbono.