

Avance...

- 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.

- DURACIÓN DE LA LACTANCIA MATERNA

La OMS recomienda que se alimente el bebé con leche materna desde la primera hora de vida.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los bebés deben ser amamantados exclusivamente durante los primeros seis meses de vida, y después introducir alimentos complementarios nutricionalmente adecuados y seguros, mientras se continúa con lactancia materna hasta los dos años de edad o más

PROCESO DE ABLACTACIÓN

Alimentación al seno materno, complementaria, otros tipos de leche: concentración, cantidad y dificultades, ablactación, introducción de alimentos sólidos y problemas encontrados, horario, cantidad, curva de desarrollo ponderal. En niños mayores: consumo de sal, describa el tipo de dieta en una semana, alimentación forzada, tipo y formas de desarrollo alimentario, etc., y cultura alimentaria materna

¿CUANDO INICIAR LA ABLACTACION?

Alimentación. Es preferible la ablactación tardía (no antes del sexto mes de vida, tratando de disminuir riesgos de obesidad, alergia alimentaria y exceso de colesterol), evitando además en el primer año la introducción de posibles alimentos alergénicos como lo son de las frutas frescas, piña, guayaba y los cítricos (limones, naranja, lima, toronja), de las verduras el jitomate y de las leguminosas frijoles, lentejas, garbanzos, ejotes o chícharos. De las carnes evite los alimentos de mar (pescados y mariscos) y la clara del huevo de cualquier ave.

¿COMO INICIAR DE MANERA ADECUADA LA ABLACTACION?

Disminuir o evitar los alimentos muy ricos en colesterol como lo son las vísceras (mollejas, hígado, riñones, lengua, etc.) y explicarle a los padres que los caldos de pollo o res, así como el “jugo de carne”, no tienen ningún valor nutritivo y sí en cambio pueden favorecer la obesidad por las grasas que contienen. Se pueden usar como saborizantes pero no como alimento. Cambio de alimentos licuados a picados. El cambio de alimentos colados o licuados a picados debe hacerse cuando al lactante le hayan brotado cuando menos seis piezas

dentarias

(no es recomendable antes). Lácteos. El ser humano es el único mamífero que sigue tomando leche después de la etapa de la lactancia; esto lo hace por valores culturales más que nutricionales; la leche, a partir del sexto mes de vida, va pasando a ser un alimento secundario poco a poco y después de los 18 meses su valor nutritivo no es suficiente. Es preferible ofrecerle derivados de la leche como queso, crema, mantequilla y yogur. Por último, recuerde que la introducción de leche entera y sus derivados está contraindicada en los primeros 12 meses de vida porque pueden producir sangrado microscópico del tubo digestivo y facilitar intolerancias alimentarias a futuro