



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del alumno: Brissa Del Mar Antonio Santos

Nombre del profesor: Gómez Vázquez Raymundo Del Carmen

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Crecimiento y desarrollo

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Tercero B

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de Octubre del 2021

Introducción

La lactancia materna es de suma importancia cuando el bebé está pequeño, ya que esta es su principal fuente de nutrientes y agua que el bebé necesita para desarrollarse de manera adecuada.

La agregación de alimentos no lácteos a la alimentación del bebé. No se confunda con destete, éste consiste en sustituir la leche materna o de fórmula, porque ya es insuficiente para proporcionar los elementos adecuados para la nutrición. Se inicia luego de los seis meses de edad y que consiste en la incorporación de alimentos sólidos a la dieta del niño, continuando con lactancia materna.

DESARROLLO

La lactancia materna es la mejor elección para nutrir al niño durante el primer año de vida. Sin duda, entre las múltiples ventajas que ofrece son preponderancia nutricional, contribución inmunológica del lactante, mejora la evolución de los bebés prematuros, reduce el riesgo de padecer alergias cuando hay una predisposición genética, aumenta la respuesta inmunitaria de las vacunas, entre otros aspectos. Conjuntamente con ello, la lactancia brinda un punto de mayor interacción entre la madre y el niño, lo que contribuye en el desarrollo del lactante.

Una alimentación correcta es indispensable en cada etapa de la vida, comenzando desde el embarazo hasta la vejez, siendo los primeros años de vida cruciales para un adecuado desarrollo y crecimiento, los cuales se verán reflejados en un óptimo estado de salud. La lactancia materna constituye una característica esencial en el proceso de crecimiento y reproducción humana, sin mencionar los diversos beneficios que aporta tanto a la madre como al bebé.

La leche materna es la fuente de alimento natural para los bebés menores de 1 año. Esta leche:

- Tiene las cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas y grasa
- Proporciona las proteínas digestivas, minerales, vitaminas y hormonas que los bebés necesitan
- Tiene anticuerpos que ayudan a evitar que su bebé se enferme

Existe también evidencia que las mujeres que dan lactancia materna a sus niños y niñas, presentan un riesgo menor de cáncer de mama y de útero, en comparación con las mujeres que no lo hacen.

La evidencia científica establece las ventajas de la lactancia materna. Un amplio conjunto de investigaciones de nivel mundial, respalda la recomendación de recibir lactancia materna en forma exclusiva durante los primeros seis meses de vida y prolongada hasta los dos años de edad, para lograr el óptimo crecimiento y desarrollo de los niños y niñas.

ABLANTACION

La introducción de alimentos distintos a la leche en la dieta de un bebé se denomina “ablactación” y es uno de los eventos más esperados por mamá y papá, pero también uno de los más influenciados por una serie de mitos y tabúes transmitidos de padres a hijos de acuerdo con la cultura de cada sociedad.

El consenso actual entre los pediatras y nutriólogos es que la ablactación debe iniciarse no antes de los 4 meses de edad y no después de los 6.

La OMS recomienda que a los seis meses (180 días) se empiece a dar a los lactantes alimentos complementarios, además de leche materna. La transición desde la lactancia materna exclusiva hasta el consumo de los alimentos de la familia, es un período delicado.

Riesgos de una ablactación temprana:

- Disminución en la producción láctea.
- Disminución en tiempo de lactancia.
- Incremento de riesgo de infecciones.
- Aumento de enfermedades alérgicas.
- Aumento de riesgo de desnutrición y malnutrición.
- Riesgo de nuevo embarazo.
- Impacto en la economía familiar.

Pautas para iniciar la ablactación:

- Iniciar después de los 6 meses.
- Iniciar con papillas.
- Usar alimentos básicos familiares.
- Iniciar con un solo alimento.
- Combinación de alimentos posteriores a tolerancia

Conclusión

Como pudimos darnos cuenta en lo anterior dicho la lactancia y los primeros meses de alimentación es de suma importancia para su desarrollo durante toda su vida ya que se desarrollan y empiezan a dar sus primeros pasos hacia la niñez, una mala alimentación puede traer diversas consecuencias graves para su vida, es por eso que es importante informarse e informar a las personas como es que esto influye durante toda su vida futura.

Desde pequeños es importante crear un hábito alimenticio que nos ayude a desarrollarnos sanamente, que aporte los nutrientes necesarios para el organismo en la cantidad y calidad requerida. Siendo que al tener una dieta balanceada evitaríamos muchas enfermedades generadas a la mala alimentación y el sobrepeso.

BIBLIOGRAFIA

<http://ri.ues.edu.sv/id/eprint/16893/1/ABLACTACION%20TEMPRANA.pdf>

<https://sedi.edu.mx/blog/alimentacion-infantil/ante-los-mitos-y-tabues-una-guia-para-iniciar-la-ablactacion/>

<https://brainly.lat/tarea/32009030>

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-23912017000300182

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-23912017000300182

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000639.htm>

<http://conogasi.org/articulos/lactancia-materna/>