



UNIVERSIDAD

**Nombre de alumno: María Fernanda
Sol Calvillo**

**Nombre del profesor: Lic. Delmar
Gómez López**

Nombre del trabajo: Ensayo

**Asignatura: Enfermería del niño y del
adolescente**

Grado: 5°

Grupo: Lic. Enfermería

INTRODUCCION

En el siguiente ensayo veremos temas relacionados con la alimentación y la lactancia materna; empezaremos con la alimentación que principalmente se centrara en los tipos de alimentos que deben de comer los pequeños mientras sean infantes que sirvan para su desarrollo y crecimiento también las porciones y que cantidad deben comer y que frecuencia, de este tema presentaremos lo más resaltantes ya que es un tema amplio que abarca mucho más, porque la alimentación no sólo se centran en lo que comemos, cuando hablamos de alimentación para los niños está debe ser muy especial y estricta además que debemos de buscar formas de que los niños se les haga atractiva la comida y quieran comerlo sin dificultades; seguido de esto tenemos el tema de lactancia materna en el cual hablaremos de lo que abarca la lactancia materna, así como en que etapas hay que amamantar, además de las complicaciones que se pueden presentar en los bebés cuando no quieren el pecho de su madre, este solo tema abarca ampliamente muchos factores que participan en la lactancia materna; también como la alimentación de la madre, la actividad física que realiza, entre otras, se tiene que ver el cuidado de la mamá y también el del bebé ya que algunos casos los bebés rechazan la leche de la madre y tiene que sustituirse por otro tipo de fórmulas con nutrientes; además que cuando se habla de amamantar a un recién nacido está es una tarea muy tediosa ya que hay que estar alimentándolo frecuentemente por la necesidad alimenticia que ellos tiene. por último, vamos a tener el tema de la promoción de lactancia materna que es similar al segundo tema, pero centrándonos más en lo que dicen la OMS y la UNICEF, el tiempo que la lactancia se debe de llevar a cabo y la complicación que puede pasar en estos casos, también de que no hay una etapa específica en la que el bebé o el lactante deba dejar el pecho ya que

dependiendo de la zona en donde estemos serán las costumbres del destete del bebé; sí más preámbulo pasemos a desarrollo de los temas...

ALIMENTACION

Ahora bien empecemos con nuestro primer tema; la alimentación, principalmente este tema se centra en que los niños desde nacimiento hasta su año de edad tienen un crecimiento lento pero constante a medida que va pasando el tiempo va cambiando su dieta especialmente en ciertos tipos de grasas y vitaminas que varían según la edad para prevenir enfermedades y a qué crezcan sanos y fuerte lo importante de este tema es que hay que saber las bases de una alimentación adecuada desde el principio para el niño y que no tenga complicaciones de salud a la larga por eso no se debe de olvidar de los alimentos esenciales y primarios para una buena alimentación.

En el número 1 tenemos a la leche: que este alimento es básico y de cajón para todos los niños desde el año hasta los 3 años de edad ya que esta contiene calcio que es principal fuente de la dieta diaria de los niños es mejor la leche alternativa a la leche de vaca ya que esta tiene una gran cantidad de proteínas para los pequeños se debe de consumir de tres a 4 raciones diarias es lo recomendado.

Ahora sigamos con otro alimento igual importante, las carnes, ya que estas contienen el hierro que son participantes en el desarrollo intelectual y son de fácil absorción, esta también aporta de proteínas y zinc para el crecimiento de los tejidos, así como vitamina b12 para las células de la sangre y el desarrollo del sistema nervioso en los infantes, las carnes ideales para los niños son las carnes suaves como el pollo el pavo cerro conejo o ternera; se recomienda limitar el consumo de embutidos y la piel de las aves; la porción recomendada consumir de

carne para los niños es de 3 a 4 veces a la semana cuando centro uso por primera vez a los 6 meses empieza por porciones pequeñas de dramas aumentar consecuentemente la raciones según la edad.

El siguiente alimento es el pescado este también es una enorme fuente de proteínas de muy buena calidad, sus aportes son vitamina solubles en grasa como las vitaminas A y D que se concentran en los músculos e hígado y vitaminas B12 e hidrosolubles; el pescado es una gran alimento ya que este también aporta yodo, fósforo, hierro, magnesio y selenio, también cabe recalcar su especial importancia es porque es una fuente de ácidos grasos y omega 3 que son necesarios para el desarrollo nervioso central y la retina; es recomendable comer más pescado que carne, comiendo 4 raciones a la semana y preferiblemente pescados magros, lo que hay que recalcar es que el pescado no debe introducirse antes del año de edad y las raciones deben de ser pequeñas de 50 a 70 gramos aproximadamente aumentando 10 gramos por año y como último es importante ofrece del pescado libre de espina para evitar accidentes en los niños.

Grasas vegetales: este alimento es muy común en todas las casas, aunque todos los tipos de grasas son necesarias para un correcto funcionamiento el nuestro organismo las grasas prioritarias para consumo de los niños son las monoinsaturadas, como las que provienen de aceites vegetales, en este caso la mejor y excelente para los niños es el aceite de oliva, aunque todas las grasas vegetales son adecuadas, excepto las de coco y palma.

Pasemos ahora a un alimento que es muy común y básico en una despensa, el huevo; está proteína además de ser fácil de digerir contiene muchos aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo necesita y en la proporción adecuada, lo que lo sitúa como la mayor proteína de valor biológico, se adapta a nuestras necesidades nutricionales y contiene también vitaminas como

la B, A, D, E y K, además que contiene hierro, fósforo, zinc, yodo, manganeso y selenio. Su consumo se recomienda 3 huevos a la semana en la preparación que uno prefiera.

Frutas y verduras: alimentos que son básicos, de rol importante y nunca debe de faltar en la alimentación de un niño para su desarrollo, se debe de acostumbrar a los niños al consumo diario de fruta y verdura; la verdura se puede consumir tanto cruda como cocida lo ideal es hacer una preparación atractiva para que los pequeños quieran consumir las frutas y verduras; no hace falta decir que son una fuente grande de muchas vitaminas y potasio, magnesio, fibra entre otros beneficios; se recomienda consumir dos o tres piezas de fruta cada día, de preferencia maduras ya que éstas son más fáciles de digerir; y la verdura se recomiendan consumo de dos o tres raciones diarias.

Legumbres: son ricas en vitaminas y minerales, aportan hidratos de carbono de absorción lenta, no contienen grasa además de que son baratas, ricas, variadas y permiten la elaboración de una variedad platos que se puede mezclar con distintos alimentos y crear platos nutritivos que sean atractivos que sean fáciles de comer para los niños; la porción recomendada de legumbres es de dos a tres veces a la semana en pequeñas raciones de gramos, normalmente estos van como guarnición.

Seguido de esto están las pastas: son una gran fuente energía además de hidratos de carbono, son ricos también en proteínas y vitaminas del grupo B y sobre todo de fibra, por ello son considerados los alimentos más completos después de la leche; de rol deben de estar en la alimentación diaria de los niños, una recomendación es lo cereales en papilla para los pequeños, la porción que se recomienda consumir es de 4 a 6 raciones diarias.

Me parece que eso es lo más importante y lo que más se debe de recalcar respecto a este tema ya que cuando se habla de alimentación sabemos que es un tema muy amplio por la gran variedad de alimentos y comidas que hay pero que no todas son adecuadas para la etapa de la infancia, por ello las que acabamos de comentar son las más importantes y las más básicas para su desarrollo y su correcta salud; ahora pasemos con el siguiente tema...

LACTANCIA MATERNA

Acerca del siguiente tema, hablaremos sobre lactancia materna, empezaremos en saber en qué consiste eso; principalmente es un proceso en el cual la madre alimenta al bebé recién nacido por medio de su senos, que estos segregan leche o calostro después del parto y debe ser el principal alimento que el bebé consuma al menos hasta los dos años, la leche materna incluye todo los nutrientes que un bebé requiere hasta los 6 meses, por lo que será su único alimento, pero no pasa nada ya que está leche tiene componentes que la hacen muy completa como:

Grasas que se concentran específicamente al final de la toma, por lo que la leche se presenta más cremosa que al inicio, las grasas de la leche materna son importantes para el desarrollo neurológico del bebé.

Los carbohidratos, el principal es la lactosa, su presencia es alta en la leche materna más que en otro tipo de leche, sirve como fuente de energía, también contiene hidratos de carbono presentes que son importantes para combatir infecciones.

Proteínas, tiene una menor concentración de proteínas que la leche normal, lo cual la hace adecuada para los lactantes.

Vitaminas y minerales, la leche materna ofrece una gran y adecuada cantidad de vitaminas, a excepción de la vitamina D, la cual se obtiene exponiendo el bebé a la luz del sol o mediante suplementos vitamínicos

Contiene factores antiinfecciosos, entre ellos inmunoglobinas, glóbulos blancos y proteínas del suero.

Factores bioactivos, que son como la lipasa, que ayuda a la digestión de la grasa en el intestino delgado del bebé y es un factor epidérmico de crecimiento, este estimula la maduración de las células de la mucosa del intestino para mejorar la absorción y digestión de los nutrientes en el bebé.

La guía práctica para padres de la asociación española de pediatría, establece dos períodos de lactancia, también recomienda la OMS que la lactancia materna puede extenderse hasta que el niño cumpla 2 años o incluso durante más tiempo si la madre así lo desea.

De 0 a 6 meses: en este periodo la leche materna debe ser el único alimento del bebé, excepto si necesita algún tipo de suplemento vitamínico; en este periodo no hay que establecer un horario para amamantar si no que él bebe tiene que ser alimentado cuando lo necesite, generalmente entre 10 y 12 tomas diarias que duren entre 10 y 20 minutos.

De los 6 meses en adelante: el niño comenzara a necesitar más alimento que el proporcionado por la leche materna, pero está sigue siendo igual de necesaria; las tomas suelen ser de 4 o 5 por día, el primer año a partir de entonces ira reduciendo la forma progresiva de las tomas, la lactancia materna se recomienda que se mantenga un mínimo de 2 años, una vez pasado estos años la madre puede seguir amamantando a su hijo el tiempo que desee, hasta el momento del destete, este debe ser paulatinamente no de inmediato.

En el caso de los bebés prematuros, puede ser amamantados o no, dependiendo del desarrollo que hayan alcanzado, las tomas de los bebés prematuros deben ser más frecuentes de lo normal, además no suelen succionar toda la leche que necesitan, por lo que es necesario administrar frecuentemente la leche previamente extraída, la leche de la madre puede extraerse de las mamas y conservarse de forma que el bebé puede alimentarse si la madre no pueda estar presente en el momento que lo pida, cómo puede haber lactancia materna puede haber un rechazo del bebé, en este caso el bebé que mostrará reacción al mamar de uno o de ambos senos, la mayoría de las veces esto se puede solucionar siempre cuando se encuentra la causa; entre las causas puede ser: que la postura del amamantamiento no sea correcta, el pezón plano o demasiado grande, el bebé puede tener una pequeña lesión, mastitis, la madre puede estar menstruando o embarazada lo que provoca cambios en la leche, cambios de olor de la madre por jabón o perfumes, ruidos fuertes durante el amamantamiento, entre otras.

Generalmente se cambia la posición para amamantar o al reforzar el contacto con la piel el bebé volverá a succionar sin problemas, de no ser así se puede consultar al pediatra, hay muchos cambios y muchos factores en este tema pero me parece que esto es lo que hay que recalcar y saber de esto, ya que la lactancia materna es un tema que abarca varias características que hay que tratar con la madre, ya que ella es la productora de leche, también con el bebé, ya que hay veces que éste tiene crisis de conducta o que no siempre tomará la leche de la madre y la rechazará cómo se mencionó anteriormente, pero se plasmó lo más fundamentales; ahora pasemos al último tema.

PROMOCION DE LA LACTANCIA MATERNA

Hablando de promoción de la lactancia materna, como dijimos anteriormente es la alimentación con leche del seno materno; según la OMS y la UNICEF señala que la lactancia

es una forma inigualable de facilitar el alimento ideal para el crecimiento y desarrollo correcto de los niños, estas organizaciones también recomiendan que la lactancia materna sea imprescindible durante los seis primeros meses del recién nacido, seguir amamantando a partir de los seis meses, mínimo hasta los dos años hasta que el bebé se le van ofreciendo otros alimentos, también aseguran estas organizaciones que los dos primeros años de lactancia materna tienen que mantenerse hasta que el niño o la madre decidan el destete sin ningún límite de tiempo, ya que en sí no hay una duración normal en la lactancia materna, algunos estudios antropológico concluyen que la franja natural de lactancia en humanos se encuentra situada entre los dos años y medio y los siete años; la leche materna es alimento natural producido por la madre especialmente para alimentar al recién nacido y por eso se recomienda exclusivamente para lactantes por su contenido alto en nutrientes que son los que necesita en ese momento el bebé para su desarrollo y crecimiento, además de contener muchas vitaminas y sustancias que protegen a bebe de infecciones, y a la vez contribuyen a un vínculo madre hijo que favorece el desarrollo psicomotor; en caso de abandonar el amamantamiento, como forma habitual de la alimentación, puede provocar un problema con importantes implicaciones tanto personales como sociales y sanitarias, pues en este tema como se lee, no hay mucho que resaltar ya que es muy relacionado con el segundo tema, que habla sobre la lactancia materna pero aun así nos especifica más el tiempo según organizaciones mundiales y los beneficios de la leche materna, así como algunas problemáticas de este tema.

CONCLUSION

Cómo conclusión de los temas podemos decir que dependiendo de una buena alimentación y también de los alimentos adecuados los niños se van a desarrollar plenamente, esto tiene mucho que ver en el futuro de los niños, también que es importante que los recién nacidos

beban calostro de su madre ya que está es una bomba de energía y nutrientes que necesitan en ese momento; que al hablar de lactancia materna no sólo hablamos de darle leche al recién nacido sino de otros factores como el bienestar de la madre, además de que no todos los bebés aceptan la leche de su mamá y de que haya algunos que necesitan otro tipo de tratamientos alimenticios; hay una cierta etapa en la que los bebés se vuelve más quisquillosos por así decirlo y exigen una mayor dosis de leche de su madre, también las etapas y el tiempo que hay que amamantar a los bebés, no hay un tiempo en específico que deban amamantar y que pueden rechazar el pecho por cuestiones muy sencillas, como cambios de olores de la madre o por mastitis; pero que esto normalmente se puede solucionar buscando la causa y diagnosticándolo, estos temas son una de las bases más importantes en crecimiento de los niños ya que si una buena alimentación tanto de la lactancia materna hasta la infancia, preescolar, primaria o secundaria, etc., no se pueden desarrollar ciertos sistemas en los niños o se desarrollan de mala manera, finalmente está fue mi conclusión de los temas vistos.