



Teresa Del Carmen Santiz Toledo

Docente: Le. Delmar Gomez Lopez

ENSAYO

Enfermería del niño y el adolescente

Grado: 5°

Grupo: Enfermería

INTRODUCCIÓN

El presente ensayo abarca tres temas, acerca de los lactantes y los alimentos que deben de consumir en el proceso de su crecimiento, así como también aborda la promoción de la lactancia; ya que no solo el lactante resulta afectado por esta, sino que el abandono de amamantamiento como forma habitual de alimentación de los lactantes puede traducirse en un problema con importantes implicaciones personales, sociales y sanitarias.

La leche materna es el alimento natural producido por la madre para alimentar al recién nacido y es recomendable amamantar hasta los seis meses de edad e incorporar alimentación complementaria aproximadamente cuando se tenga 1 año de edad.

Es importante que en esta etapa (1 a 3 años de edad) los niños tengan una buena alimentación donde contengan vitaminas y grasas para ayudar a prevenir enfermedades y también a que crezcan sanamente.

3.10.- Alimentación

Es muy cierto que en el nacimiento los bebés crecen demasiado rápido y en el proceso de la alimentación crecen más lento, pero su crecimiento será constante, esta abarca desde que el niño tiene 1 año hasta los 3 años. Es importante que en esta etapa tengan una buena alimentación donde contengan vitaminas y grasas para ayudar a prevenir enfermedades y también a que crezcan sanamente.

Es de mucha importancia que desde niños tengan la base de una buena alimentación adecuada:

Leche: Es un alimento básico para los niños ya que contiene calcio y los ayuda para formar y mantener los huesos fuertes, además de que ayuda a los dientes a que tenga una estructura y rigidez. Se debe de consumir de 3 a 4 raciones diarias (500-700ml).

Carne: La carne aportará hierro ya que en esta etapa se necesita de ella para un desarrollo intelectual, también aporta proteínas y zinc necesario para el crecimiento de los tejidos, vitamina B12 que es necesaria para la formación de células de la sangre y desarrollo del sistema nervioso. En esta edad lo recomendable son carnes suaves como lo es el pollo, pavo, cerdo o terneras; se recomienda eliminar la piel de las carnes y sus grasas visibles. Se debe de consumir de 3 a 4 veces a la semana (raciones de 40-60 gr).

Pescado: Es una fuente de proteínas, vitaminas solubles en grasa como las vitaminas A y D, vitaminas hidrosolubles como lo es la vitamina B12, ácidos grasos poliinsaturados omega 3, son lípidos necesarios para el desarrollo del sistema nervioso central y de la retina, además de esto aporta yodo, fósforo, magnesio, hierro y selenio. Se recomienda consumir más pescado que carne, tomando 4 raciones a la semana y preferible pescado magro, no debe de introducirse antes del año de edad y la ración deben ser de 50-70 gr, cuidando que no tenga espinas.

Grasas vegetales: Debe de priorizarse el consumo de grasas mono insaturadas como las que provienen de aceites vegetales, la mejor es el aceite de oliva, aunque también son adecuadas todas las grasas vegetales a excepción las de coco y palma.

Huevo: La proteína de la clara de huevo, contiene todos los aminoácidos esenciales que el organismo necesita, aporta vitaminas del grupo B, A, D, E y K; además aporta hierro, fósforo, magnesio, zinc y yodo. Se recomienda el consumo de 3 huevos a la semana, pasado por agua o cocido.

Frutas y verduras: Son fuente importante de potasio y magnesio, vitaminas como C, A, B y fibra. Se recomienda consumir 2 a 3 piezas pequeñas de fruta al día, eligiendo las maduras que son fáciles de digerir, las verduras serán de 2 a 3 raciones diarias, estas pueden consumirlas tanto crudas como cocidas.

Legumbres: Ricas en vitaminas y minerales, aportan hidratos de carbono. Permite la elaboración de distintos platos que pueden ir acompañados de arroz, pescado o carne que sean nutritivos y completos para los niños. Se recomienda consumir legumbres de 2 a 3 veces a la semana, en raciones de 30-40 gr.

Cereales y pastas: Aportan gran cantidad de energía, poseen proteínas, vitaminas del grupo B y fibra, debe formar parte de la alimentación diaria de los niños. Se recomienda consumir entre 4 y 6 raciones diarias, servirlos en papilla es una buena opción.

3.10.1.- Lactancia materna

La lactancia materna es la alimentación con leche del seno materno. La leche materna es el alimento ideal para el bebé; ya que 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 de otros alimentos como agua, té o jugos, estos antes de los seis meses. Además, contribuye al vínculo de madre-hijo favoreciendo un desarrollo psicomotor.

La leche materna es la mejor opción ya que favorece el sano crecimiento y desarrollo. La alimentación con leche materna debe iniciarse inmediatamente al nacer. Se debe amamantar cuando lo pida, y durante el tiempo que lo requiera (alimentación a libre demanda).

Signos tempranos de hambre: movimientos rápidos de los ojos, chupeteo, se lleva la mano a la boca, abre la boca en búsqueda del pecho, se pone inquieto.

Signos tardíos de hambre: se agita, llora y se pone colorado.

3.10.2.- Promoción de la lactancia materna

El abandono de amamantamiento como forma habitual de alimentación de los lactantes puede traducirse en un problema con importantes implicaciones personales, sociales y sanitarias.

En la actualidad, existe evidencia suficiente para afirmar que la lactancia materna beneficia al lactante amamantado desde el nacimiento y que sus efectos se prolongan durante años después de haberse producido. Comparados con los no amamantados tienen más enfermedades y además estas son más graves y más largas, no sólo durante la época de lactancia, sino muchos años después.

Contraindicaciones para la lactancia

La lactancia está contraindicada en el país en casos de enfermedad materna por virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), así como por virus de la leucemia humana (HTLV) I y II, en madres dependientes de drogas o con algunos fármacos como los quimioterápicos o antimetabolitos hasta que estos se eliminan de la leche.

Problemas a corto plazo

La alimentación con sucedáneos eleva el riesgo de muerte súbita del lactante, la mortalidad posneonatal durante el primer año de vida y la mortalidad infantil en menores de 3 años. Los lactantes alimentados con fórmulas artificiales tienen más procesos infecciosos, comúnmente gastroenteritis, infecciones respiratorias e infecciones de orina, estos son más graves y generan más hospitalizaciones en comparación con los niños que son alimentados con lactancia materna exclusiva. Los niños no amamantados padecen más dermatitis atópica, problemas respiratorios y asma.

Problemas a largo plazo

Al no recibir lactancia materna, el sistema inmunitario, digestivo y sistémico del lactante no es estimulado activamente en los primeros días y meses tras el nacimiento mediante la transferencia de anticuerpos antidoto y linfocitos lo que explicaría por qué los niños no amamantados desarrollan una respuesta inmunitaria menor a las vacunas y tienen mayor riesgo de padecer enfermedad celíaca, enfermedades autoinmunes, enfermedad inflamatoria intestinal, diabetes mellitus y algunos tipos de cáncer como leucemias, o esclerosis múltiple en la edad adulta. Se ha descrito también un riesgo mayor de padecer cáncer de mama premenopáusico o posmenopáusico en la edad adulta en las niñas no amamantadas. La lactancia artificial provoca

una mayor prevalencia de caries y peor desarrollo orofacial y mandibular y ocasiona una mayor necesidad de correcciones ortodónticas durante la infancia y adolescencia.

Perjuicios para la madre

Los lactantes no son los únicos que salen perjudicados, las madres que no amamantan dejan de recibir también beneficios físicos y hormonales, por lo que presentan un aumento de riesgo de hemorragia uterina posparto, mayor tiempo de hemorragia menstrual a lo largo de la vida, aumento de riesgo de diversas infecciones, de fractura espinal y de cadera posmenopáusicas, de cáncer de ovario y de cáncer de mama.

Perjuicios para la comunidad y el medio ambiente

La lactancia artificial supone un aumento importante del gasto sanitario (el gasto generado por el incremento de la morbilidad debido al uso de las fórmulas infantiles). Dicha morbilidad ocasiona un aumento del absentismo laboral de los progenitores que, además, disponen por el mismo motivo, de menos tiempo libre para dedicar a sus otros hijos y a los asuntos familiares y cuyo gasto familiar se ve incrementado innecesariamente por la compra de medicamentos, sucedáneos y los utensilios necesarios para su administración, esterilización, etc. La fabricación, transporte y utilización de sucedáneos genera basura, gasta agua y electricidad y contribuye a la contaminación medioambiental.

CONCLUSIÓN

Los tres primeros años de vida se presentan como una etapa de transición entre la fase de crecimiento muy rápido, propia del lactante, y el periodo de crecimiento estable, que se extiende desde los tres años hasta el comienzo de la pubertad. La alimentación correcta a partir del año de edad se basa en el consumo de una dieta equilibrada que cumpla un desarrollo óptimo y asegure el crecimiento, evitar carencias nutritivas y prevenir enfermedades.

Una lactancia materna de más de seis meses de duración puede disminuir también el riesgo de padecer leucemia y el riesgo de muerte súbita. Además, que la lactancia materna disminuye el riesgo de enfermedad celíaca, obesidad y diabetes de tipo 1 y tipo 2 en la edad adulta.

La leche materna contiene el equilibrio adecuado de nutrientes para ayudar a que el bebé crezca y se convierta en un niño fuerte y sano. Algunos de los nutrientes de la leche materna también ayudan a proteger al niño de algunas enfermedades e infecciones comunes. También puede beneficiar a la salud de la madre.

BIBLIOGRAFÍA

MT. Hernández Aguilera, J. A. (11 de Febrero de 2022). *Asociacion española de pediatria* . Obtenido de La lactancia materna. Cómo promover y apoyar la lactancia materna en la práctica pediátrica. Recomendaciones del Comité de Lactancia de la AEP: <https://www.analesdepediatria.org/es-la-lactancia-materna-como-promover-articulo-13079817>

universidad, U. m. (2022). *Enfermería del niño y del adolescente* . Ocosingo, Chiapas: UDS.