



**Mi Universidad**

## **CUADRO SINOPTICO**

*Nombre del Alumno: MARISOL PALOMEQUE LUNA*

*Nombre del tema: LACTANCIA MATERNA*

*Parcial: 2 MODULO*

*Nombre de la Materia: ENFERMERIA EN EL CUIDADO DE LA MUJER*

*Nombre del profesor: SANDRA YASMIN RUIZ FLORES*

*Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA*

*Cuatrimestre: 4 CUATRIMESTRE*

# LACTANCIA MATERNA

Es el proceso por el que **la madre alimenta a su hijo** recién nacido a través de sus **senos**, que segregan leche inmediatamente después del parto, que debería ser el **principal alimento del bebé** al menos hasta los dos años.

## Composición de leche materna.

### Grasas

En cada 100 mililitros de leche hay 3,5 gramos de grasa, aunque la cantidad que recibe el lactante varía a lo largo de la toma. Las grasas de la leche materna son importantes para el desarrollo neurológico del niño.

### Carbohidratos

El principal es la lactosa, cuya presencia es más alta que en otro tipo de leches y sirve como fuente de energía. Otros hidratos de carbono presentes en la leche materna son los oligosacáridos, importantes para combatir infecciones.

### Proteínas

La leche materna contiene una menor concentración de proteínas que la leche normal, lo cual la hace más adecuada para los lactantes. Algunas de estas proteínas son la caseína o la alfa-lactoalbúmina.

### Vitaminas y Minerales

La leche materna ofrece la cantidad adecuada de la mayoría de las vitaminas, a excepción de la **vitamina D**.

### Factores anti-infecciones

Entre ellos se encuentran las inmunoglobulinas, los glóbulos blancos, las proteínas del suero o los oligosacáridos.

## Periodos de lactancia.

### De 0 a 6 meses

Durante este periodo la leche materna debe ser el **único alimento del bebé**, excepto si necesita algún tipo de suplemento vitamínico. No es necesario que el bebé tome agua u otro tipo de líquidos

La leche materna tendrá variaciones durante este periodo en cuanto a su composición y cantidad, adaptándose a las necesidades del recién nacido.

### De 6 meses en adelante

A partir de los seis meses, el niño comenzará a necesitar más alimento que el proporcionado por la leche materna.

Una vez pasados estos años de recomendación, **la madre puede seguir amamantando a su hijo todo el tiempo que desee.**

### Bebés Prematuros

El pediatra determinará si un **bebé prematuro** puede ser amamantado o no, dependiendo del desarrollo que haya alcanzado. Mientras que algunos lo pueden hacer desde el momento de su nacimiento, para otros habrá que extraer la leche materna de las mamas y suministrarla a través de jeringuillas, sondas o biberones.

# LACTANCIA MATERNA

## Técnicas de lactancia materna

- Lávate las manos con agua y jabón antes de amamantar.
- Inicia con un masaje suave con la yema de tus dedos en forma circular, alrededor de la areola y en línea recta, de la base de la mama hacia el pezón.
- Adopta la posición más cómoda, ya sea sentada o acostada, con la espalda bien apoyada.
- Sostén tu pecho con tu mano en forma de "C" y revisa que tu bebé tome el pezón y parte de la areola con su boca bien abierta.

## Beneficios para el bebé

- 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

## Beneficios para la madre

- Protege la salud, pues reduce el riesgo de cáncer de ovario y mama, la diabetes de tipo 2 y la depresión postparto, según la OMS.
- Ayuda a perder peso de forma natural. Dar de mamar consume entre 450 y 500 calorías al día, lo que ayuda a la mamá a perder peso más rápidamente después del embarazo
- Las mujeres que amamantan tienen un 32% menos de riesgo de tener diabetes tipo 2, un 26% menos de riesgo de tener cáncer de mama y un 37% menos riesgo de tener cáncer de ovarios, en comparación con aquellas mujeres que no amamantan o que amamantan menos.

# **BIBLIOGRAFÍA**

Las%20hormonas%20que%20se%20liberan,cánceres%20de%20mama%20y%20ovarios.

<https://www.google.com.mx/search?q=lactancia+materna+cuadro+sinoptico&hl=es-419&sxsrf=ALiCzsYEOskHxUAeoQezk3gupHruh2mZgg%3A1670104606912&ei=HsaLY4CrN4npkPIPgpisiAU&oq=lactancia+mater+na+>