



ENSAYO

Nombre del Alumno: Ronaldo de la Cruz Sangeado

Nombre del tema: Lactancia Materna

Parcial: 5A

Nombre de la Materia: Enfermería del Niño y Adolescente

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Ejecutivo

LACTANCIA MATERNA

El esquema de alimentación que se asocia con un mejor crecimiento, desarrollo y supervivencia del lactante, consiste en ofrecer Lactancia Materna Exclusiva por seis meses, momento en el cual debe iniciarse la alimentación complementaria adecuada, densa en micronutrientes, inocua y culturalmente aceptable, continuándose la lactancia materna por dos años si así lo desean la madre y el niño. Las prácticas de alimentación infantil adecuadas son fundamentales para la supervivencia, el crecimiento, el desarrollo, la salud y la nutrición de los lactantes y niños en cualquier lugar del mundo. Durante algún tiempo había debate en relación con la forma óptima de alimentar al lactante, en especial en qué mes se debía iniciar la alimentación complementaria. No fue sino hasta el 2001 cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) comisionó a expertos para revisar la literatura científica en la cual se pudiera respaldar la recomendación sobre la duración óptima, tanto de la lactancia materna exclusiva como de la duración total de la lactancia. El objetivo era identificar qué esquema de alimentación se asociaba con un mejor crecimiento, desarrollo y supervivencia del lactante. Existía particular controversia en relación con la duración de la lactancia exclusiva y a partir de qué edad se debían introducir alimentos a la dieta del niño pequeño. Hay un momento durante el primer año de vida cuando el aporte total de energía y nutrimentos de la leche humana deja de ser suficiente en relación con el tamaño cada vez mayor del lactante en pleno crecimiento. Se debían analizar las ventajas y desventajas de iniciar la alimentación complementaria (AC) a los 4 o esperar hasta los 6 meses de la vida del lactante. Se consideraban las ventajas en términos de salud, supervivencia y desarrollo, y las desventajas en términos de enfermedad y muerte. Se buscaba un punto de equilibrio en el cual iniciar la AC propiciaba la continuación del crecimiento y desarrollo adecuados sin desplazar la leche materna. Este punto es crucial dado que el lactante nace con la capacidad de regular su consumo al ajustarlo a sus requerimientos.

Cuando la leche de la madre deja de ser suficiente para sostener por sí sola el crecimiento, entonces el consumo de alimentos ricos en los micronutrientes necesarios para el crecimiento (y desde luego inocuos), en adición a la leche materna, no desplaza sino que complementa a la leche materna, pues su consumo es beneficioso y favorece el crecimiento y desarrollo óptimos. La identificación del momento idóneo para la introducción de la alimentación complementaria establece el punto de equilibrio en que el riesgo-beneficio es el máximo.

Los niños menores de 1 año de edad que no son amamantados experimentan mayores riesgos de enfermedad y muerte que los niños que reciben lactancia materna. Estos riesgos se relacionan sobre todo con las enfermedades infecciosas pediátricas como diarrea aguda, infecciones respiratorias, otitis media, y enterocolitis necrosante. También están en un mayor riesgo de algunas enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes, un cociente reducido de inteligencia, e incluso es probable un mayor riesgo de epilepsia durante la edad adulta. La práctica de la lactancia materna además se relaciona con beneficios a la

madre. 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.

La mala nutrición durante las primeras etapas del ciclo de vida puede conducir a daños extensos e irreversibles en el crecimiento físico y el desarrollo del cerebro. En cambio, la buena nutrición tiene un efecto positivo. La lactancia materna es la forma óptima de alimentar a los bebés, ofreciéndoles los nutrientes que necesitan en el equilibrio adecuado, así como ofreciendo protección contra las enfermedades.

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.

La leche materna no solo ayuda en la composición nutricional del lactante, sino que también favorece beneficios a la madre tales como: El peso ganado durante el embarazo se pierde más rápido, es más difícil que exista Anemia tras el embarazo, existe menos riesgo de padecer Hipertensión y Depresión Posparto, el cáncer de Mama y de ovario, así como la Osteoporosis, son menos frecuentes en mujeres que amamantaron a sus hijos.

Aporta todos los nutrientes que necesita el bebé para desarrollarse de manera sana y correcta. Además, su composición va cambiando a medida que crece, de modo que se ajusta a las necesidades nutritivas que tiene en cada etapa. Fortalece su sistema inmunológico, protegiéndole de virus y bacterias y de contraer enfermedades. Se digiere fácilmente. Reduce la probabilidad de desarrollar que tenga futuros problemas de salud como obesidad, y determinadas enfermedades respiratorias o alergias. Facilita el vínculo piel con piel.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=7681>

<https://www.paho.org/es/temas/lactancia-materna-alimentacion-complementaria#:~:text=La%20lactancia%20materna%20es%20la,ofreciendo%20protecci%C3%B3n%20contra%20las%20enfermedades.>

<https://www.gruporecoletas.com/noticias/lactancia-materna-o-artificial-ventajas-y-desventajas/#:~:text=Adem%C3%A1s%20ayuda%20a%20retrasar%20un,de%20o%20varios%20y%20de%20%C3%A1tero.>