



# Mi Universidad

*Nombre del Alumno: Andri Guadalupe Pérez Aguilar*

*Nombre del tema: PROPIEDADES DE LA LECHE MATERNA*

*Parcial: 1°*

*Nombre de la Materia: Enfermería del Niño Y Adolescente*

*Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 5°*

# ***PROPIEDADES DE LA LECHE MATERNA***

La leche materna está repleta de células del sistema inmunitario, hormonas, anticuerpo bacterias saludables y microbios para ayudar al desarrollo del bebe, además de estar repleto de grasas y nutrientes, ayuda también a tu bebe a desarrollar una flora bacteriana saludable, controlar el apetito, el crecimiento y los niveles hormonales. La leche es la mejor fuente de nutrición para la mayoría de los bebés. A medida que su bebé crezca, la leche materna cambiará para satisfacer sus necesidades nutricionales. La lactancia materna también puede ayudar a protegerla a usted y a su bebé contra algunas enfermedades a corto y a largo plazo. Además, la evidencia científica ha demostrado que los niños no amamantados tienen más enfermedades, más graves y más largas, no sólo durante la época de la lactancia, sino muchos años después. Así, la lactancia materna de más de tres meses de duración puede disminuir hasta un 77% el riesgo de otitis media, un 75% el riesgo de infecciones respiratorias de vías bajas, un 40% el riesgo de asma y un 42% el riesgo de dermatitis atópica. Una lactancia materna de más de seis meses de duración puede disminuir también el riesgo de padecer leucemia en un 20% y en un 36% el riesgo de muerte súbita. Además, parece que la lactancia materna disminuye el riesgo de enfermedad celíaca, obesidad y diabetes de tipo 1 y tipo 2 en la edad adulta.

**Para Continuar.** La leche materna es el mejor alimento para niños y niñas durante sus primeros 6 meses de vida. Además de proporcionar todos los nutrientes y la hidratación necesarios, la lactancia materna ayuda a prevenir infecciones gastrointestinales y respiratorias, obesidad, diabetes, leucemia, alergias, cáncer infantil, hipertensión y colesterol alto. Así mismo, puede contribuir a prevenir la infección por COVID-19.

Las niñas y los niños que son alimentados al seno materno tienen menor riesgo de mortalidad en el primer año de vida que quienes no lo son. Por otro lado, también se ha observado que la lactancia materna se asocia con el desarrollo cognitivo a largo plazo y el coeficiente intelectual que, a su vez, está asociado con el nivel educativo y los ingresos que una persona percibe. La lactancia no sólo beneficia a los bebés sino también a las mamás, ya que a corto plazo ayuda a su recuperación física, por ejemplo, disminuye el riesgo de hemorragia después del nacimiento y reduce el riesgo de depresión post-parto. A largo plazo contribuye a disminuir las probabilidades de desarrollar cáncer de ovario, cáncer de mama, diabetes tipo II, hipertensión, ataques cardíacos, anemia y osteoporosis.

Hoy en día optar la lactancia artificial para alimentar al recién nacido también es una alternativa válida. Si estás planteando qué alimentación es la mejor en tu caso: lactancia materna o lactancia artificial, es preferible que tengas más información para poder tomar la decisión que más te convenga.

frente a la lactancia artificial son sus propiedades nutricionales. La leche materna contiene todos los nutrientes necesarios para el niño. Asimismo, contiene anticuerpos que protegen al bebé durante los primeros meses de enfermedades. Por otro lado, la lactancia materna es una oportunidad única de crear un vínculo muy especial entre madre e hijo.

Otras ventajas son la inmediatez con la que se obtiene, no hay que comprarla ni prepararla y siempre está disponible y para la madre supone una buena manera de perder calorías y grasas acumuladas después del parto. Las madres que amamantan aprenden a leer las señales de sus hijos y los bebés aprenden a confiar en sus cuidadores. Esto ayuda a moldear el comportamiento temprano del bebé. El momento en el que tienes un contacto piel con piel con tu recién nacido, tu cuerpo experimenta una subida rápida de los niveles de oxitocina. Conocida como «la hormona del amor» o «la hormona de las caricias», esta hormona también se libera cada vez que tu bebé succiona el pezón durante una toma. Si el bebé se agarra desde muy pronto y con frecuencia, esto ayudará a que tu útero (matriz) se contraiga y fomentará la «tercera fase» del parto: la expulsión de la placenta. De ese modo, se evitará que pierdas demasiada sangre. Cuando una madre da el pecho, su útero se contrae de un modo más rápido que el de una madre que no lo hace», explica el profesor Peter Hartmann, un reconocido experto en lactancia, que trabaja en la Universidad de Australia Occidental. «En el pasado, cuando una mujer sufría una hemorragia, los médicos colocaban al bebé sobre el pecho lo antes posible para estimular esta contracción. En los días posteriores al parto, la oxitocina que produce el cuerpo durante la lactancia te ayuda a evitar más pérdidas de sangre, por lo que es menos probable que sufras una anemia ferropénica.

Aunque puede ser agotador durante las primeras semanas, una vez que tanto tú como tu bebé hayáis cogido práctica con la lactancia, la comodidad se convierte en un beneficio enorme. Puedes alimentar a tu bebé en cualquier momento y con un esfuerzo mínimo. No hace falta hervir, mezclar, enfriar y desinfectar: tan solo tienes que abrir el sujetador y dar el pecho. No tendrás que acordarte de llevar contigo toda la parafernalia asociada a la alimentación con leche de fórmula cada vez que salgas de casa. Esto supone una gran ventaja cuando ya vas cargada con pañales, ropa de cambio, toallitas y otros productos básicos.

La lactancia también suprime la ovulación, por lo que tus periodos se detienen, lo que para muchas madres supone un beneficio. Esto significa que la lactancia exclusiva (no dar a tu bebé otros líquidos o alimentos) también es un muy buen método anticonceptivo; de hecho, tiene una eficacia de al menos el 98 %,10 que es una tasa de éxito similar a la píldora anticonceptiva11 o los preservativos.

Es importante mencionar que entre más se estimulan las mamas con la succión del bebé, más aumenta la producción. Después, tenemos la leche de transición, ésta es el líquido transitorio entre el calostro y la leche madura y es la más variada en su contenido: inicia con una coloración amarillenta para después tornarse blanquecina, se produce de manera más abundante, pero sin superar la cantidad de la leche madura y aporta un poco más de calorías que el calostro; además se amolda a las necesidades del bebé hasta llegar a la leche madura.

Tras el nacimiento, el bebé está preparado para la lactancia, pero su Sistema Nervioso Central todavía no está completamente formado por lo que se ponen en marcha otros mecanismos fisiológicos que consiguen permitir al lactante que pueda alimentarse.

Algunos de estos mecanismos como es el “hociqueo” o el movimiento de cabeza del bebé para encontrar el pezón o la tetina del biberón, o la deglución. Estos reflejos los irá perdiendo a medida que el Sistema Nervioso vaya madurando y los movimientos los hará de manera intencionada. Desde el punto de vista nutricional, en los primeros momentos de vida del bebé hay ciertos periodos críticos en su desarrollo que pueden influenciar en su crecimiento posterior, ya que parece ser que los neonatos han de aprender algunas destrezas que darán lugar a que puedan desarrollar competencias a consecuencias de ellas. Tras el nacimiento, el bebé está preparado para la lactancia, pero su Sistema Nervioso Central todavía no está completamente formado por lo que se ponen en marcha otros mecanismos fisiológicos que consiguen permitir al lactante que pueda alimentarse.

Algunos de estos mecanismos como es el “hociqueo” o el movimiento de cabeza del bebé para encontrar el pezón o la tetina del biberón, o la deglución. Estos reflejos los irá perdiendo a medida que el Sistema Nervioso vaya madurando y los movimientos los hará de manera intencionada.

Desde el punto de vista nutricional, en los primeros momentos de vida del bebé hay ciertos periodos críticos en su desarrollo que pueden influenciar en su crecimiento posterior, ya que parece ser que los neonatos han de aprender algunas destrezas que darán lugar a que puedan desarrollar competencias a consecuencias de ellas.

Coexistimos en un mundo, que, hasta el día de hoy, prosigue estigmatizando y/o negando los beneficios de la lactancia en favor de métodos más comercializables. El papel que todos tenemos para pelear con esta tendencia errónea, en el mundo moderno, es multifacético: podemos promover el cambio de políticas públicas para favorecer su imagen, hasta modificar y solicitar condiciones laborales dignas que brinden acceso a lugares privados y seguros para lactar. También, es imprescindible que los prestadores de servicios de salud ofrezcan una educación adecuada a las madres sobre los beneficios de la lactancia, y de igual manera, es necesario que mencionen las ocasiones en las que los riesgos superan a los beneficios y las medidas que se pueden llevar a cabo cuando se imposibilita su realización. De esta forma, se consigue advocar por la decisión informada de la mujer y por su derecho a elegir qué actitud tomar ante la lactancia y, más adelante, cuándo concluirarla, lo ideal sería realizarla de manera gradual si no hay una contraindicación absoluta o urgente. La lactancia es, en sí, un tema muy amplio y significativo dentro de nuestro desarrollo, ya que presenta una oportunidad para mejorar la salud materna e infantil, cuestiones prioritarias para la salud pública.

# Bibliografía

- <https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/breastfeeding/spanish/recomendaciones-y-beneficios.html#:~:text=La%20leche%20materna%20es%20la%20mejor%20fuente%20de,algunas%20enf>
- **Introducción - GuíaSalud (guiasalud.es)**
- <https://www.unicef.org/mexico/lactancia-materna#:~:text=Adem%C3%A1s%20de%20proporcionar%20todos%20los%20nutrientes%20y%20la,a%20prevenir%20la>
- **Lactancia materna y lactancia artificial: ventajas y desventajas (guiainfantil.com)**
- <https://www.tuasaude.com/es/beneficios-de-la-lactancia-materna/#:~:text=La%20leche%20materna%20es%20un%20alimento%20esencial%20para,inmuni>
- **Beneficios de la lactancia materna para la madre | Medela**
- **Cambios fisiológicos en el lactante y en su aparato digestivo - Nutribén (nutriben.es)**
- <https://www.msmanuals.com/es/professional/pediatr%C3%ADa/trastornos-gastrointestinales-en-reci%C3%A9n-nacidos-y-lactantes/revisi%C3%B3n-sobre-trastornos-gastrointest>
- **Lactancia materna: rompiendo las barreras - RDU UNAM**