



ENSAYO

Nombre del Alumno: Jessica López Hernández

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

La lactancia materna se considera la alimentación ideal del lactante. 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. La lactancia materna es la forma óptima de alimentar a los bebés, ya que proporciona los nutrientes que necesitan de forma equilibrada, al tiempo que protege frente a la morbilidad y la mortalidad debido a enfermedades infecciosas. La lactancia materna es una forma de alimentación que comienza en el nacimiento con leche producida en el seno materno.

La leche materna está llena de inmunoglobulinas que protegen a los bebés contra la neumonía, la diarrea, las infecciones del oído y el asma, entre otras enfermedades. Amamantar inmediatamente después del nacimiento es importante porque el sistema inmunitario de los recién nacidos aún no está del todo maduro. La leche materna contiene otros elementos antiinflamatorios como los antioxidantes, representados por las vitaminas A, C y E, y enzimas como la catalasa, el glutatión peroxidasa y la acetilhidrolasa. 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 será el principal alimento del bebé hasta los dos años de vida, donde la leche materna está compuesta de diferentes propiedades tales como: la grasa ayudando al desarrollo neurológico del menor, los carbohidratos teniendo como principal la lactosa, que, en el caso de la leche materna, su presencia es más alta que en otras. La proteína, aunque en menor cantidad que la leche "normal", siendo más adecuada para el lactante; las vitaminas y minerales ofreciendo la cantidad necesaria de todas las vitaminas, a excepción de la vitamina D, que se obtendrá mediante la exposición al sol.

Una de las ventajas de la lactancia materna es que disminuye el riesgo de cáncer de mama. La lactancia brinda cepas de bacterias beneficiosas al bebé, pero la mamá también recibe el beneficio de que las bacterias benignas pasen a través de los pasajes del conducto mamario, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer. Disminuye el estrés. Probablemente usted ha escuchado que el estrés a corto y largo plazo puede afectar su cuerpo. Ayuda a prevenir la depresión posparto (PPD). La depresión posparto no se puede ligar a una sola fuente ya que es causada por una

combinación de factores hormonales, bioquímicos, ambientales, psicológicos y genéticos que hacen que las madres se sientan tristes.

Disminuye el riesgo de cáncer de ovario Un estudio reciente descubrió que las mujeres que amamantaron durante más de 13 meses tuvieron un 63 por ciento menos de probabilidades de desarrollar un tumor ovárico comparado con las mujeres que amamantaron durante menos de siete meses.

Ayuda a quemar calorías adicionales lo que permite recuperar rápidamente el peso previo al embarazo. Previene la depresión post-parto. A largo plazo previene tanto osteoporosis como cáncer de mama y de ovario. Disminuye el riesgo de sangrado en el post parto por lo tanto disminuye el riesgo de desarrollar anemia.

La leche materna está llena de inmunoglobulinas que protegen a los bebés contra la neumonía, la diarrea, las infecciones del oído y el asma, entre otras enfermedades. Amamantar inmediatamente después del nacimiento es importante porque el sistema inmunitario de los recién nacidos aún no está del todo maduro.

La leche materna es un el alimento ideal, completo y saludable para recién nacidos y niños menores de 2 años o más; por contener más de 300 nutrientes y cantidades exactas de grasas, azúcares, agua, proteínas y vitaminas que el niño necesita para crecer y desarrollarse, que a su vez brinda muchos beneficios para el bebé, la madre, la familia, la sociedad y a las empresas e instituciones de los sectores públicos y privados

Los lactantes sanos, durante el primer año de vida, suelen presentar varios síntomas funcionales gastrointestinales, como cólicos, regurgitaciones y constipación. Cambios en el tracto gastrointestinal: aumenta la capacidad del estómago, desde unos 10-20 mL al nacimiento, a 200 mL al año de vida, lo que permite ir aumentando el consumo de alimentos; y se produce el desarrollo de los diferentes sistemas enzimáticos para permitir una digestión completa de alimentos más complejos.

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.

En conclusión, la lactancia materna a nivel infantil previene enfermedades infecciosas del tracto digestivo y respiratorio, a corto y mediano plazo, y a largo plazo el sobrepeso e hipertensión. La lactancia materna protege contra el síndrome de muerte súbita infantil. Los bebés que son amamantados tienen un 60% menos de riesgo de morir por síndrome de muerte súbita infantil, comparados con los que no son amamantados. El efecto es aún mayor para infantes que reciben lactancia materna exclusiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1° <https://www.paho.org/es/temas/lactancia-materna-alimentacion-complementaria#:~:text=La%20leche%20materna%20est%C3%A1%20llena,no%20est%C3%A1%20del%20todo%20maduro.>
- 2° <https://cuidateplus.marca.com/familia/bebe/diccionario/lactancia-materna.html>
- 3° <https://www.salud.gob.ec/beneficios-de-la-lactancia-materna/>
- 4° [Lactancia materna: qué es, síntomas y tratamiento. \(s/f\). Top Doctors. https://www.topdoctors.mx/diccionario-medico/lactancia-materna](https://www.topdoctors.mx/diccionario-medico/lactancia-materna)
- 5° <https://www.gruporecoletas.com/noticias/lactancia-materna-o-artificial-ventajas-y-desventajas/#:~:text=Adem%C3%A1s%20ayuda%20a%20retrasar%20un,de%20ovarios%2C%20y%20de%20%C3%BAtero.>