



*Nombre del Alumno: Rivaldo Domínguez Arias*

*Nombre del tema: Propiedades de la leche materna*

*Parcial: I*

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

*Nombre del profesor: L.E.O. Alfonzo Velázquez Ramírez*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería*

*Cuatrimestre: V*

# Propiedades de la leche materna

## Propiedades de la leche materna

Este presente trabajo tiene como finalidad brindar información acerca de los beneficios de la leche materna ya que muchas personas no conocen el valor nutrimental que aporta este valioso recurso con el que cuenta una madre que amamanta aun bebe recién nacido, este preciso desconocimiento ha provocado que muchas mujeres no quieran dar pecho a lo cual puedo decir que esto es un grave error ya que la leche industrializada no contiene el mismo valor nutrimental solo aporta una parte de nutrientes pero no es lo mismo con la leche materna ya más adelante veremos por qué y los beneficios que tiene.

La leche materna de origen humano la podemos catalogar como uno de los alimentos natural a lo cual solo lo produce una madre haci de manera natural es por esta razón que contiene todos los nutrientes que son vitales para el desarrollo de un bebe recién nacido además contiene inmunoglobinas la cual protege en los primeros años de vida contra infecciones que pueda adquirir él bebe, también ayuda a favorecer el vínculo entre la madre e hijo ya que siempre están en contacto y de esta



manera se genera un fuerte vínculo por ejemplo él bebe va desarrollando la capacidad de reconocer quien es su madre a lo cual va generando un cierto cariño hacia la persona, podemos agregar que las infecciones y alergias son menos comunes en bebes criados a pecho en comparación a los que sí fueron criados con biberón si bien podemos decir que durante los primeros días de vida los recién nacidos necesitan muchos anticuerpos para salvaguardar sus vidas, el bebé recibe la primera leche durante los primeros días de vida, esta leche también se le conoce como calostro la características que tiene es que es muy nutritiva, espesa y amarienta también es importante mencionar que proporciona anticuerpos lo cual hace fortalecer más aun el sistema inmunológico y ayuda a la pared intestinal para una mayor funcionalidad.

Para que una mujer pueda producir leche materna debe estar o debe de contener las hormonas de la prolactina y la oxitocina estas dos hormonas son las encargadas de que haya producción de leche y la salida de la leche. En la actualidad existen varios mitos hacer a de la producción de la leche materna una de ella es que si consumes ciertos alimentos basa tener más producción de leche esto solo son mitos que tiene la población ya que no se ha podido comprobar nada de esto ya se sabe que para que haya producción solo depende de que el bebé succione de esta manera estimula la producción, por eso los médicos recomiendan que la madre debe de alimentarse correctamente ya que todos los nutrientes que ingiera también lo va requerir él bebe por lo tanto se debe de alimentar de la manera correcta ya que no hacerlo podría perjudicar la nutrición.

Si compramos la leche materna con la leche procesada ninguna leche procesada que está a la venta en el mercado iguala la leche materna ni por más fina que sea puede igualarla por su valor nutrimental, ahorita vamos a analizar qué es lo que contiene la leche materna y sobre todo lo que le aporta al bebe esto nos lleva sobre los benéficos que tiene para el bebé consumirlo en sus etapa de vida, pareciera que no tiene importancia pero realmente es muy importante saber cuáles son las diferencias.

La leche materna tiene una gran variedad de propiedades que ayuda al recién nacido para fortalecer. Los principales beneficios son los siguientes:

- Tiene anticuerpos que protege de enfermedades como la diarrea, alergias, asma e infecciones respiratorias.
- Disminuye el riesgo de desnutrición ya que aporta vitaminas.
- Es fácil de digestión a lo que disminuye los cólicos al bebé.
- Tiene mayor concentración de hierro, calcio, magnesio y zinc.
- Hace que logren un buen desarrollo mental y físico.
- Protege con la caries dental u otros problemas dental.

Otros de los beneficios que aporta la leche materna son las siguientes:

1. Previene la anemia
2. Ayuda al crecimiento adecuado del cerebro
3. Inhiben el crecimiento de bacterias patógenas
4. Protege contra posibles alergias que pueda padecer el bebé
5. Mantiene una buena salud del intestino
6. Promueve el crecimiento de lactobacilos
7. Aporta aminoácidos esenciales

Luego de haber mencionado las principales beneficio que tiene la leche materna voy hacer un pequeño paracentesis, muchas madres no les gusta dar pecho a sus hijos ya que por estética o porque no les gusta no le dan leche materna a sus hijos si nos damos cuenta los grandes beneficio que nos aporta la leche materna y al no darle le estamos quintando estos beneficios lo cual provoca que el bebé no esté bien protegido y también ay que mencionar puede que no se desarrolle de la manera más adecuada, la leche materna no se iguala con las leches industrializadas ya que no aporta los beneficios por eso es muy importante hacer conciencia en las acciones que vamos a tomar respecto al cuidado de la alimentación de un bebé ya que de ahí depende su buen crecimiento y desarrollo.

Ahorita vamos analizar los principales componentes de la leche materna y porque es tan única:

- Grasas: Contiene una cantidad considerable de grasas algo aproximadamente de 3.5 g por cada 100 ml de leche la cual contiene ácidos grasos poli-insaturados la cual no se encuentra en ninguna otra leche estos ácidos grasos son importantes ya que su principal función es de desarrollar el sistema neurológico del infante.
- Hidratos de carbono: Este componente su principal es la lactosa la cual es un disacáridos, ayuda al bebé a darle energía y también a proteger ante los agentes infecciosos.
- Proteínas: La proteína que contiene la leche materna es muy diferente a las demás ya que es de una muy buena calidad y no hay nada que le haga competencia.
- Vitaminas y minerales
- Otro de los componentes más importantes que contiene la leche materna son los agentes anti infecciosos las cuales contienen inmunoglobinas, glóbulos blancos, proteínas de suero como la lisozima y lactoferrina la cual destruye las bacterias y hongos y por ultimo tenemos el oligosacárido.

Como ya hemos mencionado la leche materna es un alimento ideal para un recién nacido ya que le puede aportar al bebé una gran variedad de vitaminas y energía las cuales las necesita en sus primeros meses de vida pero también tiene varias ventajas para la madre como por ejemplo:

#### Ventajas para la madre

- Las mamás que deciden amamantar a sus bebés se recuperan más rápido del parto esto se debe a que se estimula más rápido la producción de hormonas debido a esto el útero se contrae y a la vez se elimina el resto que quedó adentro como por ejemplo la placenta y la sangre.
- Contribuye a la pérdida de peso ganado esto se refiere que muchas veces durante la etapa del embarazo la madre sube de peso entonces en la etapa de la lactancia suele perder peso pero por lo regular solo sucede con madres que dan pecho.
- Reduce el riesgo de padecer y desarrollar diabetes tipo 2 y otras enfermedades de origen cardiovasculares como el colesterol alto, presión arterial.
- Favorece la relajación también se genera un sentimiento de apego a la vez esto lleva a que disminuye la probabilidad de depresión luego del parto ya que muchas mujeres sufren depresión mayormente cuando son primerizas.



Haci como tiene grandes ventajas para la madre e igual tiene grandes ventajas para el bebé una de las que hay que remarcar mucho es que refuerza la defensa del bebé ya que la leche materna proporciona una gran cantidad de defensas inmunológicas esto hace que sea más fuerte y que pueda combatir cualquier germen que ingrese a su cuerpo, otro de las ventajas que tiene es que contiene una gran concentración de nutrientes como las vitaminas, carbohidratos, proteínas,

grasas las cuales necesita su cuerpo algo muy importante que hay que subrayar es que conforme va creciendo el bebé la composición de la leche cambia es decir siempre el bebé tendrá lo que requiere su organismo la cual favorece a su desarrollo físico y psicológico. Es bueno reiterar que la leche materna tiene la capacidad de quien lo consume reduce la probabilidad que en meses posteriores padezca de enfermedades respiratorias y alergias de acuerdo a lo que yo leí y de las fuentes que consulte los bebés que se alimentan exclusivamente de leche materna durante los primeros meses de vida tienen menos probabilidad de padecer de infecciones de oído, enfermedades respiratorias, molestias digestivas, molestias intestinales y alergias a alimentos o sobre factores ambientales en la piel.

Las ventajas de la leche materna son muchas otra de las ventajas que se tiene es que favorece al desarrollo mandíbula, los dientes, el habla, al momento de que el bebé succiona contribuye al desarrollo de la mandibular se dice que muchos de los beneficios que nos aporta la leche materna no se conocen todas ya que las ventajas que da este alimento es bastante es por eso que los médicos siempre recomiendan que la madre de al bebé leche materna ya que por lo regular no tiene ninguna desventaja al contrario todo es positivo otra de las cosas que hay que mencionar es que la madre durante el periodo de lactancia debe alimentarse adecuadamente por ejemplo consumir frutas y

verduras de temporada ya que esto apoya a que su cuerpo tenga los suficientes nutrientes y vitaminas de esta manera apoyamos a que el cuerpo produzca lo que requiera la madre.

Los recién nacidos o durante el periodo de lactancia pueden sufrir diferentes padecimientos estos mayormente afecta al sistema digestivo ahorita vamos a analizar los padecimientos más comunes, reflujo gastroesofágico este es un problema de salud en la cual consiste en que se realiza un movimiento del contenido gástrico hacia la parte del esófago este tipo de enfermedad ocurre en casi todos los recién nacidos pero es muy importante llevarlo al médico ya que ahí se le realiza estudios para determinar los comunes son el cambio de dieta para determinar si un alimento no le está cayendo bien. Otro de los problemas digestivos que sufre el lactante es la intususcepción esta consiste en la penetración de una porción de intestino la cual provoca una obstrucción intestinal para poderlo diagnosticar se realiza un estudio denominado ecografía para darle solución a este padecimiento se puede realizar una cirugía, enema de aire pero siempre el medico determinara cual es la mejor opción para el lactante.

Cabe mencionar que los niños lactantes pueden padecer diferentes manifestaciones digestivas estas pueden convertirse en algo más grave si no se trata a tiempo otras de las manifestaciones más comunes son:

1. Estenosis hipertrófica del píloro
2. Íleo meconial
3. Síndrome del tapón meconial
4. Enterocolitis negrosante
5. Colestasis neonatal

Aparte de lo que acabamos de mencionar existen otros problemas digestivos que sufren los lactantes que es el estreñimiento la cual es un problema muy común en niños lactante y más aún en aquellos que no consumen leche materna, existen formas caseras para tratar esta situación pero lo más recomendable es llevarlo al pediatra para que sea valorado lo que el pediatra puede recomendar en tomar zumo de naranja en casos más externo le recomendará pepsina amilácea, la regurgitaciones estos son vómitos la cual se presenta con llantos que realiza el lactante, los cólicos lactante son otro de los padecimientos que tienen los bebés durante el periodo de lactancia esta son tres conductas durante los primeros meses de vida la cual es generada por una alteración gastrointestinal por lo general persiste unos cuatro a cinco meses de vida.

Luego de haber realizado el presente trabajo pude aprender muchas cosas las cuales no conocía lo que más me llamo la atención son los beneficios que tiene la leche materna he aquí donde debemos de reflexionar la importancia que tiene darle leche materna a un recién nacido ya que muchas veces solo se enfoca en brindarle leche elaborada la cual no es por hacerlo de menos pero realmente no aporta muchos beneficios ya que como vimos en las investigación que realice pude darme cuenta sobre las vitaminas y proteínas que contiene la leche materna, de mi parte yo opino que hay muchas madres que desconocen sobre este tema y quiero pensar es por eso que muchas veces prefieren darle a su bebé leche procesada a un que existen personas que si las conocen pero no le lo dan por cuestiones estéticas ya que existen mujeres que creen que si le dan pecho su cuerpo va a cambiar tal vez si pero se le está haciendo más daño al bebé ya que no está consumiendo los nutrientes que necesita para estar saludable y poderse desarrollarse de la manera más adecuada.

## Fuentes bibliográficas consultadas

[-https://www.gob.mx/profeco/documentos/leche-materna-hoy-salud-y-bienestar-en-el-futuro?state=published](https://www.gob.mx/profeco/documentos/leche-materna-hoy-salud-y-bienestar-en-el-futuro?state=published)

[-https://www.nestlebabyandme.com.mx/por-que-es-tan-recomendada-la-lactancia?gclid=Cj0KCQjw27mhBhC9ARIsAIFsETHUgaxtQrLd-Q8WI1FXsxNeZLgUTrirhzPNana-xH1Mj-fvTs4JeIQaAnCzEALw\\_wcB&gclsrc=aw.ds](https://www.nestlebabyandme.com.mx/por-que-es-tan-recomendada-la-lactancia?gclid=Cj0KCQjw27mhBhC9ARIsAIFsETHUgaxtQrLd-Q8WI1FXsxNeZLgUTrirhzPNana-xH1Mj-fvTs4JeIQaAnCzEALw_wcB&gclsrc=aw.ds)

[-https://www.msmanuals.com/es-mx/professional/pediatr%C3%ADa/trastornos-gastrointestinales-en-reci%C3%A9n-nacidos-y-lactantes/revisi%C3%B3n-sobre-trastornos-gastrointestinales-en-reci%C3%A9n-nacidos-y-lactantes](https://www.msmanuals.com/es-mx/professional/pediatr%C3%ADa/trastornos-gastrointestinales-en-reci%C3%A9n-nacidos-y-lactantes/revisi%C3%B3n-sobre-trastornos-gastrointestinales-en-reci%C3%A9n-nacidos-y-lactantes)

[-https://www.spapex.es/trastdig.htm](https://www.spapex.es/trastdig.htm)

[-https://es.m.wikipedia.org/wiki/Leche\\_materna](https://es.m.wikipedia.org/wiki/Leche_materna)

[-https://www.unicef.org/mexico/lactancia-materna](https://www.unicef.org/mexico/lactancia-materna)