

UDS

Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Jairo Miguel Torres Ramón

Nombre del tema: Propiedades De La Leche Materna

Nombre de la Materia: Enfermería Del Niño Y El Adolescente

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería

Cuatrimestre: 5°

PROPIEDADES DE LA LECHE 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.

Amamantar ayuda a la madre a mejorar su salud presente y futura, reduciendo las hemorragias postparto, proporcionando anticoncepción durante los seis primeros meses (siempre y cuando el bebé tenga menos de seis meses, la lactancia sea exclusiva, existan las tomas nocturnas y no haya regresado el período menstrual de la madre), mejorando la re mineralización ósea postparto, disminuyendo el riesgo de cáncer de mama, ovario y de diabetes tipo 2, entre otros beneficios. Además, promueve un frecuente y estrecho contacto físico con el lactante y la creación del vínculo afectivo, lo que resulta óptimo para su desarrollo y hace que la madre experimente un gran sentimiento de satisfacción y autoestima. Por todo ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que todos los lactantes sean amamantados en exclusiva durante los primeros seis meses y junto con otros alimentos complementarios hasta los dos años de edad o más, mientras madre e hijo lo deseen.

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, tales como: Tiene anticuerpos que protegen de enfermedades prevalentes de la infancia como: diarrea, alergias, asma y las infecciones respiratorias. Disminuye el riesgo de enfermedades prevalentes en la infancia como: diarreas, asma, neumonía, alergias, entre otras. Disminuye el riesgo de desnutrición. Reduce de 1.5 a 5 veces el riesgo de muerte súbita (Heyman, Jody, et al, 2013) Contiene los nutrientes necesarios para su óptimo crecimiento. Es de fácil digestión, lo que disminuye los cólicos del bebé. Tiene los líquidos y electrolitos suficientes para su hidratación. Tiene la mejor biodisponibilidad de hierro, calcio, magnesio y zinc. Favorece el desarrollo emocional e intelectual y previene problemas de salud mental a futuro. (APH, 2015). Ayuda a desarrollar un lenguaje claro tempranamente. Tiene efectos de largo plazo en la salud ya que disminuye la probabilidad de desarrollar en la edad adulta enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 1 y tipo 2, leucemia e hipercolesterolemia. Hace que los bebés logren un mejor desarrollo cerebral que le permitirá tener mejor desempeño en la escuela que le brindará mejores oportunidades económicas en la vida. Crea un vínculo afectivo con la madre gracias al cual los niños y niñas amamantados crecen más felices, más seguros y más estables emocionalmente. Protege contra caries dental y reduce el riesgo de realizar ortodoncia en la infancia y la adolescencia.

Algunos de los Beneficial para la madre incluyen: Crea un vínculo afectivo madre-bebé, el cual favorece el desarrollo de la autoestima, personalidad saludable y niveles altos de inteligencia en edades siguientes. Ayuda a la rápida recuperación después del parto. 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. En el cuerpo de la madre produce hormonas especiales que le ayudan a sentirse relajada y cariñosa hacia su bebé.

La leche materna es el alimento por excelencia para nuestro bebé durante sus primeros meses de vida, pues contiene todos los nutrientes que necesita para su buen crecimiento y desarrollo, pero Aquí te contamos lo que este alimento contiene.

La leche materna está compuesta por: agua, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales, además de contener hormonas y enzimas.

Los lactantes sanos, durante el primer año de vida, suelen presentar varios síntomas funcionales gastrointestinales, como cólicos, regurgitaciones y constipación. El llanto, tan habitual en esta etapa de la vida, puede interpretarse como dolor o malestar de origen digestivo, y la preocupación por esto genera conductas inapropiadas, como sobrealimentación, interrupción de la lactancia, múltiples cambios de fórmulas, innumerables consultas y medicaciones innecesarias. El objetivo de este trabajo es actualizar los conocimientos sobre la fisiopatología de los trastornos funcionales digestivos más frecuentes con el fin de evitar sobre diagnósticos y seleccionar el enfoque terapéutico y las intervenciones nutricionales más apropiadas.

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 lactancia materna es una de las formas más eficaces de asegurar la salud y supervivencia materno infantil. Su objetivo es analizar mediante revisión bibliográfica, la lactancia materna como una alternativa para la prevención de enfermedades materno-infantiles.

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. A nivel materno los beneficios son: prevención de hemorragias, anemias, cáncer de mama y ovario, diabetes tipo II, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

Bibliografías

<https://portal.guiasalud.es/egpc/lactancia-introduccion/>

<https://www.salud.gob.ec/beneficios-de-la-lactancia-materna/#:~:text=Es%20de%20f%C3%A1cil%20digesti%C3%B3n%20lo,de%20salud%20mental%20a%20futuro.>

<https://www.achn.net/es/acerca-de-access/que-hay-de-nuevo/recursos-para-la-salud/6-beneficios-de-la-lactancia-materna-para-la-madre/>

<https://www.mastermama.co/blog/sabes-cuales-son-los-componentes-de-la-leche-materna.html#:~:text=La%20leche%20materna%20est%C3%A1%20compuesta,de%20contener%20hormonas%20y%20enzimas.>

<https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2015/v113n6a14.pdf>

<https://www.archivosdemedicina.com/medicina-de-familia/trastornos-funcionales-digestivos-del-lactante.pdf>

https://www.imss.gob.mx/_maternidad2/eres-mama/lactancia-materna#:~:text=La%20leche%20materna%20es%20el,protegen%20contra%20infecciones%20y%20alergias.

https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_8_2020/4_la_lactancia_materna_alternativa.pdf

<https://www.paho.org/es/temas/lactancia-materna-alimentacion-complementaria#:~:text=La%20lactancia%20materna%20protege%20contra%20el%20s%C3%ADndrome%20de%20muerte%20s%C3%ABita,que%20reciben%20lactancia%20materna%20exclusiva>

<https://blogs.iadb.org/desarrollo-infantil/es/dar-pecho-es-dar-vida/#:~:text=Entre%20los%20beneficios%20ampliamente%20difundidos,enfermedades%20como%20diarrea%20o%20neumon%C3%ADa>

<https://www.abc.es/sociedad/20150624/abci-leche-materna-adultos-201506232131.html#:~:text=Quien%20lo%20consume%20tambi%C3%A9n%20asegura,las%20defensas%20naturales%20del%20organismo.>