



Universidad del sureste

Nombre de alumnos:

Ángel Gabriel Rodríguez Gómez

Nombre del profesor:

Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre del trabajo:

Ensayo lactancia materna

Materia:

Enfermería clínica II

Cuatrimestre:

Quinto

Grupo:

B

Introducción

La lactancia es un alimento muy importante para un bebe ya que ayuda a su crecimiento y desarrollo, así como las sustancias lo protegen de diversas enfermedades, contra infecciones y alergias. Se recomienda a las madres que para alimentarlo se debe dar el pecho porque es considerado una manera óptima de alimentar a su bebé. Además le facilitara el contacto ocular y la cercanía física, fortaleciendo así el vínculo entre el bebé y la madre. La lactancia materna genera efectos positivos para el bebé y también en la madre, los padres y en el sistema sanitario en general.

La lactancia materna se debería iniciar desde el nacimiento del bebe. En este momento la glándula mamaria produce un líquido cremoso y de color amarillo llamado "calostro". Al tercer o cuarto día "sube la leche" es decir esta se torna de color blanco, más acuosa, y más rica en grasas y calorías que el calostro. A partir de la tercera semana, aproximadamente, se estabiliza y pasa a llamarse "leche madura". Esta está compuesta por un 88 % de agua, lo que ayuda a su vez a una función adecuada de los riñones, porque el bebé no precisa ser hidratado con otro líquido.

Las madres sienten gozo y realización de la comunión física y emocional que experimentan con su hijo mientras lo amamantan. Estos sentimientos se aumentan al liberar hormonas, tales como Prolactina y oxitocina produciendo en la madre una sensación de calma y positivismo que le permite relajarse y enfocarse en su hijo. Para la madre amamantar a su bebe puede contribuir a la recuperación tras el embarazo y, a largo plazo, disminuye el riesgo de obesidad, osteoporosis, y cáncer de mama y de ovarios

La leche materna es muy nutritiva para los recién nacidos y niños menores de 2 años o más por la razón que contiene más de 300 nutrientes y

cantidades exactas de grasas, azúcares, agua, proteínas y vitaminas que el niño necesita para crecer sano y fuerte. En este sentido, la lactancia materna mejora la nutrición, previene la mortalidad infantil, reduce el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles y favorece el desarrollo cognitivo y la educación. Además, la lactancia materna ayuda a reducir la pobreza, beneficia a las economías nacionales al reducir el coste de la atención sanitaria ya que ayuda a aumentar el nivel educativo porque promueve el crecimiento económico y reduce las desigualdades.



La lactancia materna es una forma natural y beneficiosa de proporcionar nutrición a los recién nacidos. Muchas madres eligen amamantar a sus bebés por una variedad de razones. En este ensayo, exploraremos las ventajas de amamantar tanto para el bebé como para la madre.

La lactancia materna proporciona nutrientes y anticuerpos esenciales para el bebé. La leche materna contiene todos los nutrientes que un bebé necesita para un crecimiento y desarrollo saludables. Contiene proteínas, grasas y carbohidratos, así como vitaminas y minerales. La leche materna también contiene anticuerpos que ayudan a proteger al bebé de infecciones y enfermedades. Estos anticuerpos no se pueden replicar en la fórmula, lo que hace que la leche materna sea la mejor opción para la nutrición del bebé.

La lactancia materna puede reducir el riesgo de ciertas enfermedades tanto para la madre como para el bebé. Los estudios han demostrado que los bebés amamantados tienen un menor riesgo de desarrollar infecciones del oído, infecciones respiratorias e infecciones gastrointestinales.

lactancia materna también puede reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)

Ventajas de la lactancia materna

La lactancia materna es una forma natural y beneficiosa de proporcionar nutrición a los recién nacidos. Muchas madres eligen amamantar a sus bebés por una variedad de razones. En este ensayo, exploraremos las ventajas de amamantar tanto para el bebé como para la madre.

La lactancia materna proporciona nutrientes y anticuerpos esenciales para el bebé. La leche materna contiene todos los nutrientes que un bebé necesita para un crecimiento y desarrollo saludables. Contiene proteínas, grasas y carbohidratos, así como vitaminas y minerales. La leche materna también contiene anticuerpos que ayudan a proteger al bebé de infecciones y enfermedades. Estos anticuerpos no se pueden replicar en la fórmula, lo que hace que la leche materna sea la mejor opción para la nutrición del bebé.

La lactancia materna puede reducir el riesgo de ciertas enfermedades tanto para la madre como para el bebé. Los estudios han demostrado que los bebés amamantados tienen un menor riesgo de desarrollar infecciones del oído, infecciones respiratorias e infecciones gastrointestinales. La lactancia materna también puede reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)

Beneficios de la leche materna para el bebé

Para los autores (Brahm & Valdés (2017), la lactancia materna es el alimento diseñado por la naturaleza para el recién nacido, la lactancia ha demostrado ser un factor protector contra distintas enfermedades, a continuación se mencionan las enfermedades que protege la leche materna en los niños:

- Enfermedades infectocontagiosas: La leche materna, es definida como la alimentación del lactante, sólo con leche materna sin inclusión de sólidos ni otros líquidos ha demostrado disminuir el riesgo de infecciones gastrointestinales. Cualquier volumen de LM es protectora, ésta se asocia a un 64% de reducción de la incidencia de infecciones gastrointestinales inespecíficas, y además existe un efecto protector residual hasta dos meses después de suspendida la lactancia.

- Atopía, rinitis, alergias alimentarias y asma: Niños finlandeses amamantados por menor tiempo presentaron mayor frecuencia de eccema, atopía, alergia alimentaria y alergia respiratoria. En aquellos sin antecedentes familiares de atopía, la disminución del riesgo de asma, dermatitis atópica y eczema es de 27% al ser amamantados por al menos tres meses, y el riesgo de dermatitis atópica disminuye en un 42% en aquellos niños con antecedentes familiares de atopía alimentados con LME por al menos tres meses. Sin embargo, otras revisiones no han encontrado esta correlación, por lo que aún no hay evidencia concluyente. La LME por al menos cuatro meses protege contra la rinitis a repetición.

Obesidad, riesgo cardiovascular y diabetes: Aunque existen controversias, la LM tendría un rol protector contra la obesidad, hipertensión, dislipidemia y diabetes mellitus (DM) tipo 2 durante la adultez. Las tasas de

obesidad son significativamente menores en lactantes alimentados con LM. Existe un 15 a 30% de reducción del riesgo de obesidad durante la adolescencia y adultez si existió alimentación con LM durante la infancia, comparado con aquellos no amamantados. La duración de la lactancia está inversamente relacionada con el riesgo de sobrepeso, cada mes extra de lactancia se asocia con un 4% de disminución del riesgo.

- Leucemia: La leche materna por seis meses o más estaba asociada a un 19% de disminución del riesgo de desarrollar leucemia durante la infancia

Otro metaanálisis encontró resultados similares, y está descrito que la reducción del riesgo está correlacionada con la duración de la LM, sin embargo, el mecanismo preciso de la protección aún no está claro.

Enterocolitis necrotizante: En recién nacidos prematuros la leche materna está relacionada con un 58% a 77% de reducción del riesgo de presentar esta enfermedad. Cada diez niños alimentados con LME se previene una enterocolitis necrotizante, y cada ocho se previene una enterocolitis que requiere cirugía o una muerte por ésta. Un estudio evaluó el impacto de leche materna donada pasteurizada en pacientes prematuros extremos si la LM no era suficiente o no estaba disponible; éste concluyó que, comparado con aquellos lactantes alimentados con fórmula láctea, los alimentados con leche humana presentaron significativamente menos enterocolitis y menor mortalidad por la misma. Otras experiencias han tenido resultados similares.

- Otras patologías: La LM también tiene un rol protector sobre la enfermedad celiaca, existe una reducción de un 52% de riesgo de desarrollarla en aquellos lactantes que están con LM al momento de exponerse a alimentación con gluten. Además, existe una asociación entre la duración de la LM y la reducción del riesgo cuando se evalúa la presencia de anticuerpos celíacos. Por otra parte, la LM está asociada con un 31% de reducción de riesgo de presentar enfermedades inflamatorias intestinales durante la infancia (Brahm & Valdés, 2017).

De acuerdo con Caraballo (2015), la leche materna es el mejor alimento para el bebé durante los primeros meses de vida, se recomienda la lactancia materna como el mejor alimento para el bebé durante sus primeros 6 meses de vida. Incluso se recomienda que la mamá continúe dando el pecho al niño junto con la alimentación adecuada para su edad hasta los 2 años de edad.

- La leche contiene los nutrientes que el bebé necesita para su correcto desarrollo durante los primeros meses de vida, pero la gran ventaja de la lactancia materna además es que protege al bebé contra catarrros, meningitis,

otitis, bronquialitos, neumonia o diarrea entre algunas enfermedades.

- Otro de los beneficios de la leche materna para los bebés es que sus efectos no se producen únicamente durante el período de lactancia, sino que ha demostrado que puede proteger a largo plazo a adultos de alergias, obesidad, colitis, cánceres o asma.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA LA MADRE

La lactancia materna es un maravilloso regalo la madre y para el bebé.

Libera hormonas beneficiosas

Según (Breastfeeding, 2011), muchas madres sienten gozo y realización de la comunión física y emocional que experimentan con su hijo mientras lo amamantan. Estos sentimientos se aumentan al liberar hormonas, tales como:

Prolactina: produce una sensación de calma y positivismo que le permite relajarse y enfocarse en su hijo.

- **Oxitocina:** promueve un fuerte sentido de amor y apego entre ustedes dos.

Estos sentimientos placenteros pueden ser una de las razones por las cuales muchas mujeres que han amamantado a su primero bebé eligen amamantar a los siguientes hijos.

Beneficios para la salud

Según (Breastfeeding, 2011), menciona que los beneficios para la salud son los siguientes:

- La lactancia materna proporciona beneficios de salud para las madres más allá de la satisfacción emocional.
- Las madres que amamantan se recuperan del parto mucho más rápido y fácilmente. La hormona oxitocina, que se libera durante la lactancia materna, actúa para regresar el útero a su tamaño regular más rápidamente y puede reducir el sangrado post-parto.
- Los estudios muestran que las mujeres que han amamantado, experimentan índices más bajos de cáncer de seno y ovario posteriormente en sus vidas.
- Algunos estudios han descubierto que la lactancia materna puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, artritis reumatoide y enfermedad cardiovascular, inclusive una alta presión arterial y colesterol alto.
- La lactancia materna exclusiva retrasa el retorno del período menstrual de la madre, lo que puede ayudar a extender el tiempo entre embarazos. (Nota: La lactancia materna exclusiva puede proporcionar una forma natural de control de natalidad si los períodos menstruales de la madre no han regresado, el bebé está recibiendo lactancia materna de día y de noche y el bebé tiene menos de seis meses de edad).

Beneficios adicionales

Según (Breastfeeding, 2011), menciona que los beneficios adicionales son los siguientes

Hay varias ventajas prácticas de la lactancia materna también, bonos que toda la familia puede disfrutar.

La leche humana es mucho menos costosa que la leche de fórmula. Durante la lactancia usted necesitará, si mucho, 400 a 500 calorías adicionales al día para producir suficiente leche para su bebé, mientras que

la leche de fórmula puede costar entre \$4 a \$10 dólares por día, dependiendo de la marca, el tipo (en polvo frente a líquida) y la cantidad que se consuma.

Por la noche, es mucho más simple y rápido poner a su bebé en su pecho que levantarse y preparar o calentar un biberón de leche de fórmula. (Su pareja puede hacer que las tomas de la noche sean incluso más fáciles si le cambia el pañal al bebé y se lo trae para que le dé el pecho).

Es maravilloso también, poder agarrar al bebé y salir, ya sea por la ciudad o en viajes más largos, sin tener que llevar una maleta llena de equipo para alimentarlo.

La lactancia materna también es buena para el medio ambiente, ya que no hay que lavar biberones ni tirar latas de leche de fórmula a la basura.

El beneficio principal: el sentimiento de realización de la madre

"Sin embargo, a pesar de lo bienvenidos que son todos estos beneficios, la mayoría de mamás ponen el sentimiento de realización como madres como primer punto de su lista de razones para amamantar". (Breastfeeding, 2011)

La lactancia materna brinda una experiencia emocional única para la madre y el bebé. La lactancia materna es la conducta de un padre de familia que solo la mamá puede hacer por su bebé, creando una conexión física y emocional única y poderosa. Su pareja, los hermanos del bebé y otros familiares, todos pueden apreciar que el nuevo miembro de la familia sea recibido de una forma tan amorosa.

CONCLUSION

Luego de conformar el presente documento se llega a la conclusión que la lactancia materna es muy importante para un bebe porque le ayuda crecer sano y saludable ya que la leche materna contiene diversas sustancias que lo protegen de diversas enfermedades, contra infecciones y alergias. Para que él bebe tenga buen desarrollado, durante los primeros seis meses, la madre deberá dar el pecho a su hijos por lo menos hasta los 2 años. De esto dependerá que sus hijos vivan sanos y con un buen desarrollo emocional, físico e inteligencia. Es fundamental estimular a la madre a tener responsabilidad de amamantar a su bebe por medio de charlas y conferencias, en donde que las madres aprendan las vitaminas, nutrientes y anticuerpos que contiene una leche materna a fin de que se alimenten nutritivamente y que continuen dando de lactar a sus hijos y eviten que sus hijos consuman la leche de tarro, leche pausterizada o cualquier tipo de leche que no sea de la madre.

Es importante resaltar que las madres sienten gozo y realización de la comunión física y emocional que experimentan con su hijo mientras lo amamantan. Estos sentimientos liberaran hormonas, tales como Prolactina y oxitocina produciendo en la madre una sensación de calma y positivismo que le permite relajarse y enfocarse en su hijo. Para la madre amamantar a su bebe puede ser muy beneficioso porque le contribuira de manera positiva a su recuperación tras el embarazo y, ademas le disminuira el riesgo de obesidad, osteoporosis, y cancer de mama y de ovaries. Uno de los principales aspectos positivos de una madre al dar de lactar a sus hijos es que le ayuda economizar porque al comprar la leche en tarro resultan sumamente caro y ademas no contienen los nutrientes necesarios para su desarrollo y en cambio al amamantar por medio del pecho la madre tiene la disponibilidad a cualquier hora del día o de la noche y ademas tendra la felicidad de ver crecer a su bebe sano y fuerte

BIBIOGRAFIA

[Lactancia materna | UNICEF](#)

Escrito por [Jean-Erick De Almeida](#) - Odontólogo. Actualizado por [Anabel Rodrigues](#) - Nutricionista en septiembre de 2022. Revisión clínica por [Tatiana Zanin](#) - Nutricionista, en septiembre de 2022.

[10 beneficios comprobados de la lactancia materna para el bebé - Tua Saúde \(tuasaude.com\)](#)

Brahm, P., & Valdés, V. (2017). Beneficios de la lactancia materna y riesgos de no amamantar. *Revista Chilena de Pediatría*. 8-10.

Breastfeeding ,M. (2011). healthychildren.org.

Retrieved

<https://www.healthychildren.org/spanish/agesstages/baby/breastfeeding/Paginas/benefits-of-breastfeeding-for-mom.aspx>

Caraballo, A. 2015, Mayo 21. guiainfantil.com. Retrieved from guiainfantil.com:

<https://guiainfantil.com/articulos/alimentacion/lactancia/lactanciamater-a-beneficios-para-el-vebe-v-a-mama/>

Carrasco, Y., Conte, D., & Hernández, K. (2012). *Lactancia Materna Exclusiva*. In M. d. Nutricional. Panama: Ministerio de Salud de Panamá.

healthychildren.org. (2016, 8). www.healthvchildren.org. Retrieved

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/breastfeeding/Paginas/benefits-of-breastfeeding-for-mom.aspx> from

Ministerio de Salud Pública de Ecuador. (2018). salud.gob.ec. Retrieved from salud.gob.ec:

<https://www.salud.gob.ec/beneficios-de-la-lactancia-materna/>